Лечебная селёдка защитит от простуды стр. 3

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№3 (609) 2020

16+

Пилюли из конопли

Новое в медицине

Как заснуть за пару минут

стр. 7

Трудный возраст у ребёнка

www.aybolit.ru

Появилось лекарство из конопли

В Великобритании начали продавать лекарства из конопли. Врачи назначают препарат с 6 января.

Теперь люди, больные тяжелой эпилепсией, смогут купить их в любой аптеке. Лекарство это будут назначать взрослым и детям старше двух лет. Клинические испытания показали, что оно может уменьшить количество припадков до 40%. Использовать его будут для лечения двух редких, но тяжелых форм детской эпилепсии — синдрома Ленноукса-Гасто и синдрома Драве. В Великобритании таких больных около 8 тысяч.

О пользе марихуаны писали давно. Некоторые историки уверяли, что конопляное масло объясняет чудеса, которые приписываются Иисусу. Мол, конопля в те времена была широкодоступна, однако ее надо было уметь использовать для лечения.

ЗИМОЙ, ПАРКУЯСЬ У СУГРОБА, СНАЧАЛА НУЖНО УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ОН НЕ ЗАНЯТ.

Знаете ли вы, что...

● **Американские ученые установили:** женщины, которые занимаются пением, реже остальных страдают от высокого давления. Кстати, не только пение, но и прослушивание музыки положительно влияет на женский организм.

● **Если вы переболели корью,** значит, защищены от этой болезни на всю жизнь. Однако становитесь восприимчивыми к другим опасным инфекционным заболеваниям. Причем даже спустя 2-3 года после кори. И все потому, что вирус кори губительно действует на иммунную систему.

● **Чем дольше человек находится на холоде,** тем опаснее для него становится инфекция. Уже через 48 часов пребывания на холодном воздухе риск инфицирования верхних дыхательных путей увеличивается.

Новости

Научились бороться с волчанкой

Израильские ученые нашли способ победить волчанку. Пока исследования проводились на животных. Сейчас более пяти миллионов человек во всем мире страдают от волчанки. Чем опасно это заболевание? Тем, что определенные клетки человека не могут различить клетки своего тела и чужеродные белки — бактерии и их токсины начинают разрушать организм. Болезнь способна приводить к деформации суставов, в 20% случаев изменения необратимы.

Причина склероза — вирус герпеса

Ученые из Швеции проанализировали результаты анализов пациентов, страдающих рассеянным склерозом, и обнаружили, что многие больные заражены одним и тем же штаммом вируса герпеса. Есть несколько штаммов этого вируса. Один из них поражает губы, другой — половые органы, третий провоцирует псевдокраснуху. Штамм, который был обнаружен у людей с рассеянным склерозом, способен проникать в нервные клетки, утверждают ученые.

Рекомендуем

■ ПРИ РАСТЯЖЕНИИ СУХОЖИЛИЙ СМЕШАЙТЕ КАШИЦУ РЕПЧАТОГО ЛУКА С САХАРОМ И ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ.

■ МЯКИШ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА, РАЗМОЧЕННЫЙ В ГОРЯЧЕМ МОЛОКЕ, УСКОРЯЕТ СОЗРЕВАНИЕ НАРЫВА.

■ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПЕЧЕНИ ПОЛЕЗНО ПРИНИМАТЬ ПО СТАКАНУ СМЕСИ МОЛОКА И ПИВА (1:2) 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Чистим чисто? *Развеем сомнения*

Шлаки или враки?

НЕРАВНОДУШНЫЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ ЛЮДИ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ УСТРАИВАЮТ ХОРОШУЮ ЧИСТКУ ОРГАНИЗМА.

■ **Печень. Чем чистим?** Пьем оливковое масло литрами, лимонный и яблочный соки, минеральную воду, едим гречку килограммами. Ставим грелки, принимаем горячие ванны, прикладываем магниты... В общем, чистим печень. **Зачем чистим?** Считается, что надо помогать ей избавляться от шлаков, камней, последствий применения лекарств, употребления алкоголя, некачественной пищи и прочей «плохой экологии». **Надо ли?** Никаких шлаков в печени нет! В желчном пузыре, который связан с ней протоками (а иногда в самих протоках), действительно могут быть камни, но попытки самостоятельно «почиститься» в 99% случаев заканчиваются в больнице. Там освобождают от камешков (и заодно от пузыря) с помощью скальпеля.

Спросите любого хирурга, и он скажет, что никогда не видел внутри оперируемого никаких шлаков. Существует такая процедура, как тюбаж. Она используется в медицине для устранения застоя желчи, но проводится под контролем врача и обязательно после УЗИ, которое показывает, что в желчном пузыре действительно имеется застой и нет камней.

■ **Кишечник. Чем чистим?** Раньше чистили с помощью клизм. Сейчас для этого применяют гидроколонотерапию — суть та же, зато процесс максимально эстетичен. **Зачем чистим?** Поклонники чисток любят рассказывать о камнях в кишечнике, ужасных паразитах и шлаковых завалах, от которых уважающий себя человек просто обязан избавиться. **Надо ли?** Камни в кишечнике не растут. От того, что за них принимают, организм умеет избавляться естественным путем. Если есть проблемы, надо нормализовать работу кишечника с помощью питания, а не чисток. Паразиты, к сожалению, встречаются, но клизмы для них — как слону дробина. Зато усердными промываниями кишечника можно нарушить баланс микрофлоры и лишить его полезных бактерий.

■ **Почки. Чем чистим?** В ход идет все, что обладает мочегонным эффектом, — морсы, травяные сборы, арбузы, минералка, даже пиво. **Зачем чистим?** Предполагается, что мочегонные средства избавляют почки от песка и камней, а организм — от шлаков и токсинов. **Надо ли?** От токсинов здоровый организм избавляется сам, а больной чистить бесполезно — надо лечиться. Почечные камни действительно можно дробить, и они, в отличие от желчных, могут выйти сами. Однако самостоятельные попытки избавиться от них часто заканчиваются поездкой на скорой в ближайшую больницу. Вам это надо?

Н. А. Кучмаева, терапевт, врач II категории

О мигрени

■ ГОЛОВА НАЧИНАЕТ БОЛЕТЬ, ЕСЛИ ВОВРЕМЯ НЕ ПОЕЛИ.

■ ВЫЗВАТЬ МИГРЕНЬ МОЖЕТ СИЛЬНЫЙ ЗАПАХ ДУХОВ.

■ ГУСТОЙ ОТВАР ПЛОДОВ КИЗИЛА ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ПРИМОЧЕК ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ.

Через семь дней я забыла о цистите

Когда заболела циститом, даже причину не смогла найти: не простужалась, на холодном не сидела, на сквозняках не находилась. Но к вечеру почувствовала резь внизу живота. Мама приготовила целебное питье: смешала по 1 ст. ложке листьев толокнянки и грыжника (любит она эту травку), добавила по 1 чайн. ложке сушеной петрушки и чистотела. Измельчила сбор в кофемолке (можно в ступке). Залила смесь 250 мл кипятка и настаивала 1 час. Процедила. Я принимала настой по 1/4 стакана 3 раза в день. Спать пришлось с пластиковой бутылкой между ног, наполненной горячей водой. Обмотала ее полотенцем, чтобы не обжечься. Тепло должно быть приятным. Травяной сбор и тепло быстро сделали свое дело. Через 7 дней я забыла о цистите. Женщины, берегите себя, не переохлаждайтесь и не допускайте воспалений.

Д. Овчинникова, Волгоград

Ищем причину

Постоянно хочется есть...

ЭТО НОРМАЛЬНО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ. ДРУГОЕ ДЕЛО — ПОСТОЯННО ХОТЕТЬ ЕСТЬ УЖЕ ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ОБЕДА. САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ.

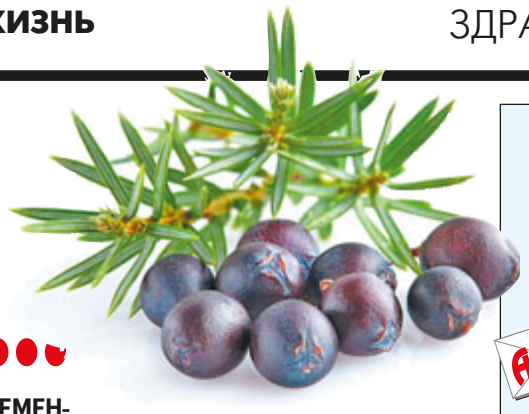
1 **Стрессы и плохой сон.** Если вы хронически не высыпаетесь и постоянно находитесь в стрессовом состоянии — о каком здоровье может идти речь? Вам безумно хочется есть, причем именно что-то вредненькое. Это как лечение от всех проблем. На фоне таких постоянных зажорчиков вырабатывается зависимость от еды и постоянное чувство голода. Наладьте свой сон и максимально оградите себя от стрессовых ситуаций. Легко сказать? Однако это нужно сделать, если хотите быть не только здоровым, но и избавиться от постоянного чувства голода.

2 **Большие промежутки времени между приемами пищи.** Завтрак в 08.00, потом дорога, работа. Вы заняты и, только приехав домой в 20.00, садитесь «пообедать». Логично, что организм истощен. Вы накидываетесь на все съедобное. В этот момент лучше вообще вас не трогать... Не допускайте слишком длительных перерывов (4-5 часов максимум) между приемами пищи. Берите еду с собой и не забывайте перекусить! На этот случай у вас с собой есть банан (или яблоко)? Однако через 20 минут вам снова хочется есть. Почему? За ощущение сытости в организме отвечает гормон лептин. Он включается только при употреблении белков или жиров. Если их в рационе мало, ждите голод. Съев яблоко, вы снова захотите еще одно или что-нибудь посытнее. Поэтому обращайте внимание на состав ваших перекусов. Хорошо, если это будут орехи и йогурт, или творог и ягоды, или хлебец с кокосовым маслом.

3 **Вы постоянно на диете и поэтому у вас дефицит калорий.** Проводите эксперименты со своим питанием? И убиваете в пух и прах свою гормональную систему! Как следствие — постоянное чувство голода!

Не навреди!

При остеоартрозе врачи традиционно назначают кортикостероиды, если пациент жалуется на боль в суставе. Однако этот метод лечения начали оспаривать западные медики. Было проведено исследование 459 пациентов, получавших в прошлом году инъекции кортикостероидов в область колена или бедра. После этого у 8% болезнь начала прогрессировать, у некоторых случились переломы костей, развился некроз костной ткани, а у 1% стали быстро разрушаться больные суставы.



Нездорова печень?

СЪЕДАЙТЕ ПО 1 ЯГОДЕ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ. ЗАТЕМ ЕЖЕДНЕВНО ДОБАВЛЯЙТЕ ПО ЯГОДКЕ, ДОВЕДЯ ДО 50 ШТУК В ДЕНЬ.

Соль с аскорбинкой и лимоном быстро снимет жар

Простуда и грипп так и липнут, если ослаблен иммунитет. Вот что в таких случаях я делаю. Как только почувствую недомогание, пью перед сном настой, который готовлю заранее. В 1,5 л теплой кипяченой воды добавляю 1 ст. ложку (без горки) крупной соли, 1 г аскорбиновой кислоты, сок одного лимона. Все размешиваю и выпиваю в течение полутора часов. Утром просыпаюсь бодрой и здоровой. Если все-таки поднялась температура и держится несколько дней, смачиваю хлопчатобумажные носки в растворе уксуса (50 мл 9%-ного уксуса на 50 мл воды), хорошо их отжимаю, надеваю и ложусь в постель на 2 часа. Температура быстро снижается.

И. Н. Рахманова, Чувашия

Заработала мозоль на сгибе локтя... Почему — не понятно...

Я и не предполагала, что на 78-м году жизни заработаю мозоль на сгибе локтя правой руки. Пренеприятнейшая штука, скажу вам! Руку на стол не положить, на боку не лежи — больно... Ночью не сплю, а верчусь как волчок. Выручил рецепт мази, которую легко приготовить. Понадобится по 20 г хозяйственного мыла и меда, 50 г репчатого лука, 20 мл нежирной сметаны. Мыло и лук надо натереть на мелкой терке, соединить, добавить мед, сметану и тщательно перемешать. Мазь готова. Лечилась так: накладывала мазь на мозоль, забинтовывала и оставляла на ночь. Процедуру делала ежедневно в течение трех недель. От мозоли не осталось и следа.

Фатима Н., Карачаево-Черкесия

Полезно знать

КОШКА ЛЮБИТ СПАТЬ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ЗОНАХ, ТАМ, ГДЕ У ВАС БОЛЯЧКИ, А СОБАКИ ТОЛЬКО ТАМ, ГДЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГЕТИКА.

Лечебная селёдка от простуды

Как спасались от простуды наши предки.

По их мнению, достаточно было каждый день съедать кусочек селедки, чтобы не заболеть. А теперь современный рецепт от гриппа и простуды. Измельчите луковицу, добавьте немного сахара, дольку чеснока и 2 чайн. ложки томатного пюре. Такой приправой сдобрите селедку и сваренную размятую горячую картошку. Это блюдо практически блокирует вирусы.

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Всего лишь дерматит

В ДЕКАБРЕ Я ВНЕЗАПНО НАЧАЛ ПОКРЫВАТЬСЯ КРАСНЫМИ ПЯТНАМИ. ДОТЯНУЛ ДО КОНЦА МЕСЯЦА...

Они появились на груди, а потом, сливаясь, стали распространяться по всему телу. Доползли до ног, до рук, даже до лба. Беда... Под одеждой не видно, но на открытых участках... Чувствовал себя абсолютно нормально, поэтому сначала не обращал внимания, думал, само пройдет. Дотянул до конца месяца. Дальше откладывать не стал, ведь невозможно на улицу выйти. Отправился в поликлинику. Захожу в кабинет — сидит старушка в очках, сразу видно, опытный врач.

— Что у вас? Садитесь на кушетку, покажите, — говорит.

Глянула, не вставая из-за стола и спрашивает:

— На других участках тела тоже есть?

— Да. На спине еще хуже, — отвечаю.

— Болит?

— Нет. Чешется только.

— Так... Сыпь сливается в одно пятно и поднимается над поверхностью кожи... Да у вас типичный псориаз! Вам нужно обратиться в кожно-венерологический диспансер. А пока купите таблетки от аллергии.

И зашуршала бумажками. По дороге домой я завернул в аптеку, показал направление знакомой провизорше, а заодно и свои руки — все в красных пятнах. Она там, за стеклом, чуть в обморок не упала.

— С ума врач сошла, что ли? Не похоже на псориаз. Это у тебя аллергия какая-то. Вот тебе таблетки, но в диспансер сходи.

На следующее утро я отправился в кожвендиспансер. Обычная больница. Правда, приема ждал долго. Популярное все-таки место. Врач прочитал мое направление, окинул с ног до головы быстрым взглядом. Попросил раздеться. Продемонстрировал я ему все свои кожные безобразия.

— Понятно, — без раздумий сказал дерматолог. — Это не псориаз, а дерматит очень сильный. Вы где работаете? Кем?.. На вредном производстве? Я выпишу таблетки и направление на капельницы. Еще активированный уголь будете принимать. Это обязательно поможет.

Ох как я обрадовался! Вылетел из диспансера на крыльях. Господи! Всего лишь дерматит! С этим мы справимся! Честно говоря, ни на какие капельницы ходить не стал. Это же надо каждый день с работы отпрашиваться. Просто купил угля, таблеток... К лету мои цветные «татуировки» бесследно исчезли.

А. Серов, Ярославская обл.

На приёме у фтизиатра

Не опасно ли делать пункцию лёгкого?

У меня несколько раз было воспаление легких. Однажды дело закончилось плевритом. Чтобы забрать жидкость, делали пункцию. Но я читала, что это не всегда оправданно...

Алевтина Леонидовна Урусова, Приморский край

Пункция легких при плеврите не безопасна. Даже у опытного хирурга бывает, что острый конец иглы повреждает постоянно движущееся при дыхании легкое. Лучше постепенно освобождать полость от жидкости, поставив дренаж или микроирригатор. Такая неспешность важна еще и потому, что у некоторых больных из-за смещения средостения сердце привыкло работать с повышенной нагрузкой. Если после освобождения плевральной полости от жидкости организм не успеет адаптироваться к новым условиям, у больного может возникнуть сердечная недостаточность.

Лечение плеврита зависит от причины образования жидкости (выпота) в плевральной полости. Чаще всего плеврит возникает из-за пневмонии, туберкулеза, рака легких или молочной железы. Иногда к скоплению жидкости приводят болезни сердца, печени, почек. Чтобы уточнить диагноз, нужно сделать рентген в двух проекциях, а при возможности — компьютерную томографию (КТ), УЗИ плевральных полостей (для безопасного проведения пункции). Если причину установить не удалось, приходится применять трансторакальную биопсию или видеоторакоскопию. Эти современные методы исследования очень информативны. Первый подтверждает диагноз в 80% случаев, второй — в 95.

А. Б. Плиев, врач высшей категории

На приёме у гастроэнтеролога

Отец не хочет идти на гастроскопию и лечится сам...

У отца обнаружили язву желудка. Прошел лечение. Но сейчас у него появились те же симптомы, и отец сам начал принимать одно из назначенных раньше лекарств (препарат висмута), потому что не хочет делать гастроскопию. Есть ли какие-то другие методы исследования? Не навредит ли самолечение?

Ольга Викторовна Сучкова, Ростовская обл.

Сегодня во всем мире стандарт исследования желудка — гастроскопия. Если ваш отец отказывается от обследования, нужно хотя бы сдать анализ кала. Он покажет, нет ли в желудке микроба хеликобактера, часто вызывающего язву. Можно пройти и дыхательный тест. Но язва желудка требует четкой диагностики. Понадобится биопсия язвы — исследование слизистой оболочки под микроскопом. Для этого все равно нужно пройти эндоскопическое исследование.

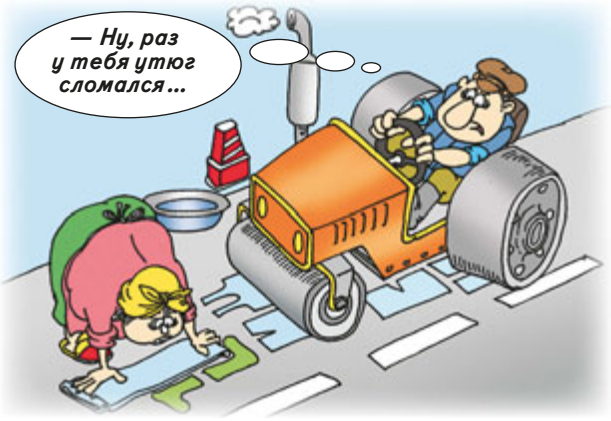
Что касается препаратов висмута, то они применяются в комплексном лечении хеликобактерной инфекции вместе с антибиотиками и препаратами, уменьшающими желудочную секрецию. Препараты висмута не совсем безопасны. Если их применять долго, они нагружают почки и весь организм солями тяжелых металлов. Все-таки попробуйте уговорить отца снова пойти к гастроэнтерологу.

С. Ф. Попкова, врач II категории

Умные мысли

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ ЗУБЫ, НАДО ИДТИ К СТОМАТОЛОГУ, А НЕ ПОСЫЛАТЬ ВСЕХ ВРАЧЕЙ КУДА ПОДАЛЬШЕ.

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ, ПОЭТОМУ, ЛЕЖА НА ДИВАНЕ, СЛЕГКА ПОДЕРГИВАЙТЕ НОГОЙ.



На каждый день

*** Одолела подагра?** Смешайте 1/2 стакана ряженки, столько же молотых ржаных сухарей и 1/2 чайн. ложки соды. Поставьте на свет в теплое место и настаивайте 3-6 часов. Прикладывайте смесь к больному месту за час до сна. А внутрь принимайте настой листьев брусники по 1 ст. ложке 3-4 раза в день (1 ст. ложка на стакан кипятка).

*** При заболевании поджелудочной железы.** В 2 л кипящей воды постепенно всыпьте стакан пшенной крупы и варите до готовности. Затем добавьте 200 г натертой на терке или мелко нарезанной сырой тыквы и варите еще 15-20 минут, посолите по вкусу, добавьте 1-2 чайн. ложки растительного масла. Ежедневно ешьте эту кашу на ужин и кормите ею детей.

От пролежней

СМЕШАЙТЕ воду с водкой или спиртом (1:1), добавьте несколько капель шампуня или геля для душа и протирайте этой жидкостью тело. Заканчивайте протирание сухой салфеткой.

ПЕРЕЛОЖИТЕ больного на матрас, набитый соломой. Солому лучше брать овсяную или любую другую, кроме ячменной.

ЗАСЫПЬТЕ в наволочку 15 кг проса и зашейте ее. Эту наволочку подкладывайте под больного — пролежней не будет. А если пролежни уже появились, обрабатывайте их крепким раствором марганцовки.

ПРОЛЕЖНИ лечит каланхоэ. Разрежьте лист каланхоэ (у которого опадают детки) и стороной, где течет сок, приложите в виде наклейки и закрепите. За ночь рану затянет.

Пальцы в шишках

Деформация суставов на руках — это остеоартроз кистей. После 55 лет он есть почти у каждой женщины.

Хрящи в пораженных суставах истончаются, связки меняют свою форму. В итоге пальцы на руках становятся кривыми, на суставах образуются шишки, они болят. Со временем артроз может привести к инвалидности. Что делать? Отменить старение суставов невозможно, но затормозить развитие болезни вполне реально.

■ Не оставляйте без внимания первые звоночки: припухлость, хруст в суставах пальцев, ноющую боль при движении и в непогоду. Не затягивайте визит к ревматологу. Он проведет обследование и назначит курс лечения.

■ Делайте специальную гимнастику для пальцев. Барабаньте ими по поверхности стола и сидя у телевизора. Перебирайте четки или бусы. Сгибайте-разгибайте пальцы.

■ Ежедневно массируйте руки. Сначала разотрите ладони, чтобы они стали теплыми. Затем разминайте каждый палец на руке от основания вверх и обратно.

ОБЕРЕГАЙТЕ РУКИ ОТ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ — НЕ РАБОТАЙТЕ С ХОЛОДНОЙ ЗЕМЛЕЙ В САДУ, ПРИ НУЛЕВОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ НАДЕВАЙТЕ ПЕРЧАТКИ.

Бабуля

Уроки жизни

В больнице в одной палате с моей родственницей лежит старенькая бабушка. Не знаю ее возраст, но по рассказам ей 85-90 лет.

Периодически она забывает принять лекарство. Ей напоминают, она восклицает: «А-а-а!» — и улыбается. Очень позитивная бабушка! И даже не бабушка, если на нее не смотреть, а слушать. Такая бабушка-девочка. Высокая, стройная была когда-то, а теперь согнутая, но и в этом возрасте она тонкая-звонкая.

Очень слушается врачей, потому что хочет скорее домой. Днем у нее сиделка, а на ночь с бабули берут каждый вечер торжественное обещание, что она не будет «хулиганить». И она немного грустно обещает — и держит слово. Не пытается выйти из палаты или еще чего-то сделать.

Следит за собой, расчесывает аккуратно подстриженные волосы. Спрашивает сиделку, где ее помада. А чтобы бабуля не вставала и не выходила в коридор, ей привели железный аргумент — штанов у тебя нет! Ты же в памперсе! Ну куда ты пойдешь без них? Там же кавалеры ходят, увидят тебя. А ты интересная женщина, но раз ты без штанов, смеяться будут! Она сразу согласилась: «Д-а-а-а, это правда». И перестала в коридор рваться.

Бабуля очень вежливая: «Будьте любезны», «Пожалуйста, если вам не сложно»... Даже если просит задвинуть жалюзи: «Спасибо вам большое, вы мне очень помогли». «Очень вам благодарна» даже за такую мелочь, как подвинуть ей тапочки, которые она загнала под тумбочку. И на любой случай цитирует стихи Шекспира и прозу — в основном классику. И романсы поет еще...

Да! Лежит бабуля в хирургии после какой-то операции. У нее первый стол — какая-то жидкая бурда, невкусная и несытная. Она ест добросовестно и прилежно, потому что слушается врачей и хочет домой.

И. Н. Новикова, Саратовская обл.

Я схватилась за этот рецепт как утопающий за соломинку...

Хочу поделиться нехитрым рецептом лечения насморка, который испробовала на себе. Насморк у меня бывает часто, поэтому от аптечных капель отказалась. А не так давно узнала рецепт, за который схватилась как утопающий за соломинку. Тем более что лекарство всегда под рукой. Смешиваю в равных частях морковный сок и растительное масло, добавляю несколько капель чесночного сока. Перемешиваю и закапываю в нос несколько раз в день. Именно так мне удается пробивать нос. Оставшееся лекарство храню в холодильнике. Каждый день готовлю новую порцию капель. Главное условие: начинать такое лечение надо при первых признаках насморка. Если болезнь запущена, морковный сок, конечно же, поможет, но лечиться придется дольше.

И. Н. Мальцева, Иркутск

SOS!

Нет под рукой нитроглицерина...

ЧЕМ СНЯТЬ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЫЛИ ДОМА ЭТИ СПАСИТЕЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ.

Поехали с мужем на дачу, поработали, и он внезапно начал задыхаться, жаловаться, что давит за грудиной. К счастью, у соседки оказался нитроглицерин, и мужу от него полегчало. Чем снять сердечный приступ, если этого лекарства нет? С ужасом думаю, что могло бы случиться, если бы соседка в тот день не оказалась на своей даче...

Екатерина Романовна, Калининград

Если сердечный приступ случился за городом и на скорую помощь в такой ситуации рассчитывать не приходится, действительно выручит нитроглицерин — спрей или таблетки под язык. Но часто бывает, что люди принимают этот препарат необоснованно. Для сердечного приступа характерна типичная боль за грудиной. Если же боль возникла в нетипичном месте, то решать, нужно ли принимать нитроглицерин, должен специалист. Люди, страдающие стенокардией (у них боль появляется при физической нагрузке), почти всегда имеют под рукой нитроглицерин и используют его. Когда он не дает эффекта и не снимает сердечную боль, нужна срочная медицинская кардиологическая помощь, во время которой врач должен снять и расшифровать кардиограмму. Это поможет подтвердить или снять диагноз инфаркт миокарда.

НИТРОГЛИЦЕРИН НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ ПРИ КРОВОИЗЛИЯНИИ В МОЗГ, ПОВЫШЕННОМ ВНУТРИЧЕРЕПНОМ ДАВЛЕНИИ, ПОНИЖЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ, А ТАКЖЕ ЗАКРЫТОУГОЛЬНОЙ ФОРМЕ ГЛАУКОМЫ.

Нитроглицерин нельзя принимать при кровоизлиянии в мозг, повышенном внутричерепном давлении, пониженном артериальном давлении, а также закрытоугольной форме глаукомы. Надо быть уверенным в том, что нет этих противопоказаний, и только тогда класть под язык таблетку нитроглицерина.

При сердечном приступе, который случился на даче, до приезда скорой человека нужно уложить, обеспечить доступ свежего воздуха, открыв окно или дверь. Сердечный приступ чаще происходит на фоне высокого давления, поэтому измерьте его уровень и при необходимости дайте препарат для снижения давления (например, каптоприл).

Можно принять таблетку ацетилсалициловой кислоты (аспирина), которую необходимо разжевать. Но тем, кто имеет язвенную болезнь желудка или колит, этот препарат принимать нежелательно: он может спровоцировать кровотечение.

Для тех, кто не обращает внимания на незначительную боль, возникшую за грудиной. Иногда сердечный приступ протекает со стертым болевым симптомом или вообще без боли. Так часто бывает у больных, страдающих сахарным диабетом. Не упустите время!

Если сердце потревожило впервые, нужно обследоваться: выяснить свой уровень давления, сдать анализы на холестерин в крови, пройти другие исследования, назначенные врачом. У человека, который неправильно питается, ведет сидячий образ жизни, имеет повышенный уровень холестерина и высокое артериальное давление, риск развития заболеваний сердца и сосудов возрастает в разы. В сосудах образуются и увеличиваются атеросклеротические бляшки, а это путь к сосудистой катастрофе — инфаркту или инсульту.

Е. Ф. Слюсарева, кардиолог, врач II категории

ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ НАДО ВЫБИРАТЬ УДОБНУЮ ОБУВЬ — НА ЛИПУЧКАХ ИЛИ РЕМЕШКАХ (ЧТОБЫ РЕГУЛИРОВАТЬ ШИРИНУ) И С РЕЗИНОВОЙ ПОДОШВОЙ (ЧТОБЫ НЕ ПОСКОЛЬЗНУТЬСЯ И НЕ УПАСТЬ).

Знаете ли вы, что...

Старики чаще болеют из-за неудобной обуви

Пожилые люди, которые носят неправильно подобранную обувь, как правило, жалуются на свою тяжелую жизнь. Чему радоваться, если испытываешь хронические боли в ногах и спине?! Да и любую домашнюю работу выполняешь с трудом. Мало двигаешься — плохо спишь, толстеешь — и дальше по цепочке. А все потому, что носят обувь не того размера.

Чаще всего тем, кому за 60 лет, нужна обувь разного размера на каждую ногу. С возрастом стопа увеличивается в ширину и длину, теряет мышечную и жировую массу. Неправильно подобранная обувь в сочетании с сосудистыми заболеваниями, артритом, плоскостопием и другими проблемами может ухудшить и здоровье, и качество жизни. Исследователи советуют пожилым людям регулярно посещать ортопеда и выбирать удобную обувь — на липучках или ремешках (чтобы регулировать ширину) и с резиновой подошвой (чтобы не поскользнуться и не упасть).

Цифры и факты

- Еще 10 лет назад аллергией страдала только четверть населения России, а сегодня — уже треть.
- Первое упоминание аллергии пришло к нам из Древнего Египта. Известно, что фараон Менес умер от анафилактического шока в 2540 году до н. э. после укуса осы.
- 30 минут — срок, после которого развивается аллергическая реакция на аллерген, попавший в организм.
- 14 из 20 содержащихся в коровьем молоке белков — сильные аллергены для детей младше двух лет.
- Ребенок, у которого один из родителей аллергик, как правило, не страдает от этой болезни. Если аллергия есть у обоих родителей, риск возрастает до 50%.
- Лекарственная аллергия чаще встречается у женщин.
- В 65% случаев аллергический ринит, если его не лечить, переходит в бронхиальную астму.

Прикинь на себя — ***На приёме у аллерголога***

После сока — отёк Квинке

ОТ ШЕРСТЯНОГО ПЛАТКА НАЧАЛСЯ ЗУД

Недавно отдыхали в горах. Я обмотала голову шерстяным платком, чтобы не замерзнуть. А дома заметила, что за ушами, на затылке и немного на шее появились высыпания. Они сильно чешутся. Как уменьшить зуд и убрать сыпь?

Карина Вагановна Аганян, Армения

Скорее всего, у вас аллергическая реакция. Но связана она не столько с шерстью, сколько с температурой. Кожа под платком разогрелась, кожное сало с микроорганизмами впиталось в ее поры — и появилось воспаление. Нужно принимать антигистаминный препарат и смазывать кожу в местах высыпания чем-нибудь типа «Фенистил-геля». На время откажитесь от шерстяных платков и других шерстяных вещей. Если улучшения не будет в течение 2-3 дней, обратитесь к дерматологу.

НО ВЕДЬ АЛЛЕРГИИ НА ГРЕЙПФРУТ НИКОГДА НЕ БЫЛО!

Однажды выпила грейпфрутовый сок из пакета, и меня увезли в больницу с отеком Квинке. Но аллергии на грейпфрут не было никогда. Что же произошло?

Вероника Игнатович, Тюмень

Это была крапивница — разовая аллергическая реакция на содержащееся в соке вещество, которое пришлось не по нутру вашей иммунной системе. Но крапивница не обычная, а гигантская (или отек Квинке). Кожа при этом покрывается ярко-розовыми волдырями, нередко возникает отек гортани, и человек начинает задыхаться. Возможно, в пачке сока присутствовал сильный консервант. Такая реакция организма может быть при ослабленном иммунитете.

СОСЕДКА ВЫПИЛА КАКУЮ-ТО ТАБЛЕТКУ...

Недавно пришла к соседке, а она выпила какую-то таблетку, чтобы желудок не болел, и моментально покрылась красной сыпью. Я растерялась и не знала, что делать. Потом вызвала скорую. А как в таких случаях нужно поступать?

Алевтина Мироновна Шастун, Крым

При лекарственной аллергии нужно прекратить прием всех лекарств, кроме активированного угля из расчета 1 таблетка на 10 кг массы тела. Первые 2-3 дня после появления симптомов аллергии на лекарство ничего не есть, только пить воду (1,2-1,5 л в день). Обязательно обратиться к врачу-аллергологу, а если аллергия тяжелая (сыпь по всему телу, крапивница, отек Квинке, затруднение дыхания или признаки анафилактического шока) — немедленно вызвать скорую помощь!

Чтобы избежать подобных ситуаций в будущем, на первую страницу паспорта прикрепите скотчем яркий листок бумаги, на котором напишите, на какие лекарства у вас аллергия, как и когда она проявлялась. Например: «Аллергия на «Бисептол», анафилактический шок в 2010 году». Ставьте в известность врачей, назначающих вам лечение, какие лекарства вам противопоказаны. Если вам делают укол или дают таблетку, всегда интересуйтесь, какой препарат применяется и не является ли он для вас опасным.

Л. С. Астахова, аллерголог, врач высшей категории

Бабушкины рецепты

Старинный напиток — сбитень

Вскипятите в эмалированной кастрюле 4 стакана воды. Не снимая с огня, добавьте 2 лавровых листа и по 1/2 чайн. ложки кардамона, имбиря, гвоздики и корицы. Через 10 минут снимите с плиты. Процедите и остудите до комнатной температуры. Разведите в отваре 1/2 стакана меда и 6 ст. ложек сахара. Всю порцию напитка нужно выпить в течение дня равными дозами.

Луковый бальзам

Он помогает не заболеть простудой и гриппом. Готовьте его так: натрите на терке 200 г репчатого лука и смешайте с таким же количеством меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-5 раз в день при гриппе, воспалении дыхательных путей с кашлем. Помогает быстро, а главное — без побочных эффектов.

Ёшкин кот!

Донорской почке больше 100 лет

В Великобритании живет женщина — обладательница самой старой пересаженной в мире почки.

Операция по трансплантации была проведена в ноябре 1973 года. Донором стала мать пациентки, которой на тот момент было 57 лет. Сейчас возраст пересаженной почки достиг 100 лет, и она все еще отлично работает. Возможно, это связано с хорошей генетической наследственностью матери. 43 года назад, сразу после операции, врачи сообщили пациентке, что пересаженный орган проработает не более 20 лет, после чего потребуется повторная трансплантация. Обошлось.

Медики считают, что не последнюю роль в жизни почки сыграло то, что пациентка неукоснительно следовала рекомендациям врачей, принимала по 20 таблеток в день, чтобы избежать отторжения органа. Этот случай дает надежду пациентам, которые находятся на диализе.

Авторитеты дают советы

Сухость в носу

Днем эта проблема не так ощутима, но ночами не дает спокойно спать — с заложенным носом трудно дышать.

Причин сухой слизистой много

Тело человека теряет воду постоянно. Она испаряется через поры кожи, даже если вы не потеете, поскольку кожа тоже дышит. Влага испаряется и со слизистой носа при дыхании, теряется слизистыми ротоглотки, если дышать ртом. И чем суше воздух вокруг, тем больше будет беспокоить сухость в носу и во рту. Тем, кто постоянно живет в сухом климате, это знакомо.

Обычно на сухость в носу люди жалуются зимой, когда работают отопительные батареи. Летом слизистая пересыхает у тех, кто пользуется кондиционерами. Сухостью в носу страдают и летом, и зимой те, кто работает с цементом или на химических предприятиях.

Сохнет слизистая носа и у тех, кто злоупотребляет сосудосуживающими каплями. Их используют при заложенности носа во время насморка. Антигистаминные и глюкокортикоидные препараты, которые врачи назначают при аллергии, также провоцируют сухость слизистой. Если слизистая сухая, мучают жажда и частое мочеиспускание, стоит задуматься — не диабет ли у вас? Сохнет слизистая при некоторых хронических инфекционных процессах в носу. И при склероме носа это самый первый симптом.

Причиной сухости в носу могут быть искривление носовой перегородки, ослабленный иммунитет, беременность. Частые инфекционные заболевания легких, желудочно-кишечного тракта, хронические стрессы также предрасполагают к этому недугу. Кстати, привычка шмыгать носом и часто сморкаться также приводит к появлению этой проблемы.

С заложенным носом тяжело уснуть...

Днем эта проблема не так ощутима, но ночами не дает спокойно спать — с заложенным носом трудно дышать. Причем, что характерно: обычно закладывает один носовой проход. После закапывания сосудосуживающих капель дыхание постепенно становится свободным. Однако начинает досаждать жжение, ощущение механического препятствия току воздуха. Человек пытается высморкаться, но чаще всего дело заканчивается появлением крови. Особенно раздражает зуд, который после использования капель только усиливается.

Вынужденное дыхание во сне открытым ртом приводит не только к храпу, но и к сухости слизистой ротоглотки. Это может поражать слюнные железы. Чуть позже начинает страдать кожа носогубного треугольника. Сухость и зуд приводят к расчесыванию, образованию кровоточащих трещин. Из-за постоянного дефицита кислорода начинает болеть голова. Сопутствуют сухости в носу появление кровяных корок, кровотечений из носа, снижение и даже полная потеря обоняния.

> БЕЗ ЛЕЧЕНИЯ СУХОСТЬ В НОСУ ТОЛЬКО УСУГУБИТСЯ. ПОЯВЯТСЯ ТРЕЩИНКИ, КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НИХ.

Сухость в носу — не просто дискомфорт

Если она мучает долго, ждите осложнений. Без лечения проблемы только усугубятся. Появятся трещинки, которые все чаще будут напоминать о себе кровотечением. Корки в носу станут болезненными. Сюда добавятся головная боль и разбитость из-за недосыпания. Сухая слизистая носа и трещинки на ней — хорошая почва для обитания различных инфекционных возбудителей, которые без труда могут проникнуть в легкие.

Чаще всего этим страдают дети

Ведь их организм еще не совершенен. Капризы и беспокойный сон — еще не самое страшное. А вот плохое физическое развитие без прибавки в весе заставит поволноваться. Еще более серьезное осложнение — повышение внутричерепного давления. Дети более беззащитны перед вирусной инфекцией, чем взрослые. В комнате малыша родители должны постоянно поддерживать соответствующую влажность воздуха — расставить посуду с водой, развесить мокрые полотенца. Но удобнее всего иметь приборы, увлажняющие воздух.

> ЕСЛИ СЛИЗИСТАЯ СУХАЯ, МУЧАЮТ ЖАЖДА И ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ, СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ — НЕ ДИАБЕТ ЛИ У ВАС?

Что еще важно? Ребенок должен пить больше жидкости. Особенно полезна вода с медом, если нет аллергии. Увлажнять аэрозолями слизистую носа у детей нельзя, а вот закапывать в нос подсоленную воду можно (по 2 капли в каждую ноздрю). Раствор готовят из расчета 1 чайн. ложка соли на 1 стакан воды. Закапывать надо, пока не образуются корочки. А если они появились, их нужно смягчать, смазывая носовые проходы маслами (не эфирными!). Лучше всего для этого подойдет льняное.

Чем увлажнить слизистую носа

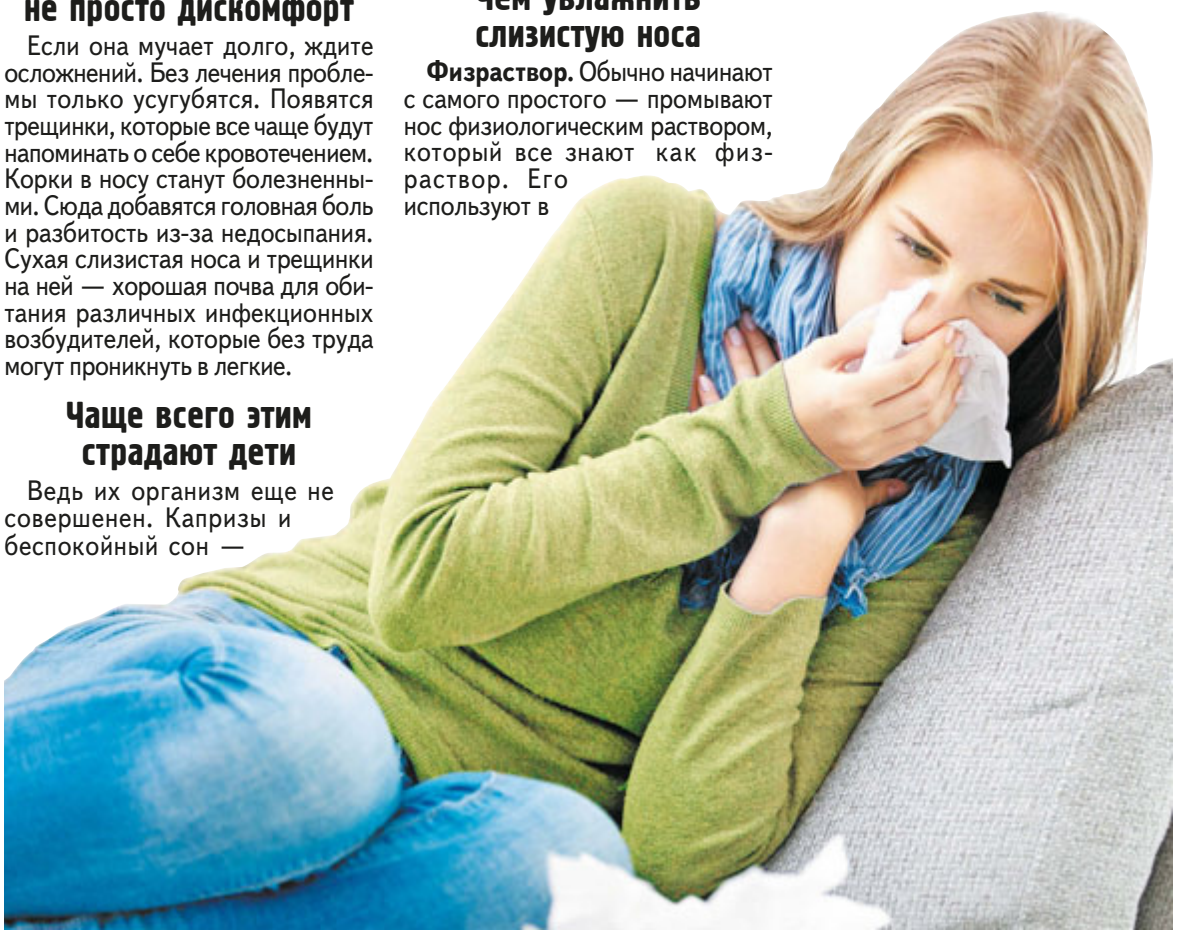
Физраствор. Обычно начинают с самого простого — промывают нос физиологическим раствором, который все знают как физраствор. Его используют в больницах для капельного введения. Более сложный вариант — физиологический раствор морской соли. Он продается в аптеках под названием «Аквалор», «Аква Марис» и т. п. Рекомендуется использовать 3-4 раза в день. Если не хочется идти в аптеку, то физраствор легко можно приготовить самим. Нужно лишь 9 г (не больше!) пищевой соли растворить в 1 л воды. Он разжижает и удаляет густую вязкую слизь. Корки в носовых ходах становятся мягкими, дыхание — свободным.

Масла. Промывание носа не дает желаемого результата? Добавьте к лечению увлажняющие (не эфирные!) масла — персиковое, облепиховое, оливковое или льняное. Масла облегчают дыхание, смягчают корочки, избавляют от зуда и жжения. Однако постоянно их применять не стоит.

Мази. Действие мазей, как и масел, основано на обволакивании слизистой оболочки носа. Эффект от их использования будет такой же. Некоторые мази содержат в своем составе противовоспалительные и противомикробные вещества. Для увлажнения слизистой носа подходят мази: ланолиновая, прополисная, «Пиносол», «Солкосерил». Но лучше все же перед началом лечения проконсультироваться с лором.

Капли. Все капли от сухости в носу состоят из морской воды. Это «Аквалор», «Салин», «Аква Марис». Их можно использовать без ограничений для промывания и очищения носа. Но при тяжелой форме заболевания соленые капли не помогут.

А. В. Стеклова, лор, врач высшей категории



Не навреди!

ЕСЛИ, НЕСМОТРЯ НА ЛЕЧЕНИЕ И ВСЕ СТАРАНИЯ ПАЦИЕНТА, СУХОСТЬ В НОСУ НЕ ПРОХОДИТ, ПРИДЕТСЯ ПРИБЕГНУТЬ К ПРИЖИГАНИЮ СЛИЗИСТОЙ. НО ЛУЧШЕ ВСЕГО ДО ЭТОГО НЕ ДОВОДИТЬ, ПОСКОЛЬКУ ВОЗМОЖНЫ РАЗНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ.

Ситуация

Лечение от кашля не помогло...

После простуды начал беспокоить сухой и очень неприятный кашель. Лор-врач заподозрил фарингит, назначил лечение. Однако не помогло. Почему?

Виктор Игоревич Сазонов, Тульская обл.

Причин кашля — около двух сотен. Доктор осматривает носоглотку, чтобы увидеть покраснение и отечность слизистой, выделения, оценивает характер кашля: если он грубый, лающий, то, скорее всего, воспалилась трахея. Но чтобы найти главную, нужно углубленно обследоваться. Кроме общего анализа крови, рентгена грудной клетки, врач может назначить специальное исследование функции дыхания — спирографию, возможно, бронхоскопию или компьютерную томографию. Кашель, причем сухой, часто бывает при воспалении уха, горла, носа, гортани, трахеи.

Почему еще возникает сухой кашель? Как ни удивительно, но иногда он возникает из-за проблем с позвоночником. При остеохондрозе шейного и грудного отдела нарушается нервная связь (иннервация) мышц, ответственных за дыхание. Нередко кашель вызывает изжога или жжение за грудиной при нарушении пищеварения в желудке. Причиной длительного кашля бывает аллергия. Допустим, человек, не считавший себя аллергиком, берет в дом хомячка, кошку или собаку или покупает аквариум с рыбками. Шерсть животного и сухой корм для рыбок — сильные аллергены, вызывающие кашель и чихание.

Приступы кашля случаются у людей, страдающих недугами сердца и сосудов. Гипертоники могут кашлять из-за некоторых лекарств, которые снижают давление. Поэтому лечением кашля занимаются не только пульмонологи и лор-врачи, но и неврологи, кардиологи, гастроэнтерологи и другие специалисты.

Проверено на себе

Медовая настойка с травами для гипертоников

Айболит

Делюсь проверенным рецептом для гипертоников, который прижился в нашей семье и достался еще от бабушки. Смешайте 500 г меда с 400 мл водки. Нагрейте на умеренном огне, постоянно помешивая, до образования пены. Снимите с огня и остудите. Затем смешайте по щепотке цветков ромашки, пустырника, валерианы, спорыша и измельченных плодов боярышника. Сбор залейте 1 л кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и соедините с медовой настойкой. Настаивайте 3 недели в темном месте. Смесь принимайте по такой схеме: первую неделю — по 1 чайн. ложке 2 раза в день до еды, а со второй недели — по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока лекарство не закончится. Сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение.

И. Н. Карамзина, Пермский край

Рекомендуем

■ БОЛЯТ КОЛЕНИ? ПРИВЯЖИТЕ К НИМ ТОНКИЕ ЛОМТИКИ СВИНОГО САЛА. УТЕПЛИТЕ И ДЕРЖИТЕ 3 ЧАСА, А МОЖНО И НОЧЬ. ЛЕЧИТЬСЯ ТАК НАДО МЕСЯЦ.

■ ПРИ ДИАБЕТЕ СВАРИТЕ ЖИДКУЮ ГРЕЧНЕВУЮ КАШУ. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ОТВАР, КОГДА ЗАХОЧЕТСЯ. КУРС — 6 МЕСЯЦЕВ.

■ ПОЯВИЛСЯ СИНЯК? ПРОПИТАЙТЕ ХЛОПЧАТОБУМАЖНУЮ САЛФЕТКУ СВЕЖИМ СОКОМ РЕДЬКИ И ПРИЛОЖИТЕ К УШИБЛЕННОМУ МЕСТУ НА 40 МИНУТ. ПРОЦЕДУРУ ДЕЛАЙТЕ 5 РАЗ В ДЕНЬ.

Ёшкин кот!

В 2019 году на границе России обнаружили 1,8 тысячи человек с подозрением на различные инфекционные заболевания. Об этом сообщает Роспотребнадзор. Всего досмотрено 24,36 миллиона человек из прибывших. Больше всего заболевших летели в Россию самолетом и передвигались на машинах. Кроме того, выявлено 459 человек с превышением уровня радиации. У 22 ионизирующее излучение такое высокое, что требует полной изоляции до очищения организма от радиации. Такие люди опасны для окружающих.

Скорая помощь от природы

ЗВЕРОБОЙ — ИДЕАЛЬНАЯ ТРАВКА ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЕС СТРЕСС ИЛИ ТЯЖЕЛУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ. МОЖНО ЗАВАРИВАТЬ И ПИТЬ КАК ЧАЙ ДО 6 ЧАШЕК ОТВАРА В ДЕНЬ.

Тоже лекарство — **Сам себе доктор**

Цедра мандаринов

ВЫСУШЕННУЮ КОЖУРУ МАНДАРИНА ИЗМЕЛЬЧАЮТ В ПОРОШОК И КЛАДУТ ПОД ЯЗЫК ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА ИЗЖОГИ.

■ **Ингаляции при простуде и гриппе.** Свежую кожуру двух мандаринов заварите 1 стаканом крутого кипятка и держите под крышкой 3 минуты на самом маленьком огне. Отвар слегка остудите. Наклонитесь над посудой и, накрывшись полотенцем, вдыхайте целебные пары в течение 10 минут. Процедуру проводите 2-3 раза в течение дня, каждый раз используя новую порцию кожуры.

■ **Драже-пилюли от упорного кашля.** Измельчите в порошок 300 г высушенной мандариновой кожуры и 100 г ядер абрикосовых косточек. Смешайте с медом до получения очень густой кашицы. Слепите из нее пилюли величиной с горошину. Разложите на подносе и высушите, затем насыпьте в бумажный пакет и храните в сухом месте. Принимайте по 10-15 горошин 3-5 раз в день за 15 минут до еды, запивая рисовым отваром. Для его приготовления 1 ст. ложку риса залейте стаканом воды и варите 5 минут.

■ **При бронхите и трахеите.** Залейте с вечера в термосе 2 ст. ложки высушенной и измельченной мандариновой кожуры стаканом крутого кипятка. Настаивайте ночь, утром процедите. Выпейте настой в 4 приема до еды, добавив немного меда (не сахара!).

■ **Замучил метеоризм?** Высушенную кожуру мандаринов измельчите в кофемолке и добавляйте по 1 чайн. ложке на порцию в творог, кашу, другие блюда.

■ **При грибковом поражении ногтей на ногах** натирайте ногтевые пластинки кожурой мандарина 2 раза в день.

■ **Страдаете бессонницей?** Измельчите 400 г свежей мандариновой кожуры и залейте 5 л воды. Доведите до кипения, настаивайте час, процедите и отожмите. Вылейте отвар в ванну и полежите в теплой воде 15 минут. Делайте процедуру через день за час до сна.

P. S. Лечение мандариновой цедрой не рекомендуется при аллергии на цитрусовые, обострении язвы желудка и любых болезнях пищеварительной системы. Цедра разрушает зубную эмаль, поэтому после приема обязательно полощите рот. Не стоит давать цедру маленьким деткам и с осторожностью детям старше 3 лет, чтобы не вызвать аллергическую реакцию.

Как заснуть за пару минут...

... даже если совсем не хочется.

Этот способ универсальный и не требует специальной подготовки. Его используют военные Израиля, и не только. Отключиться за две минуты можно даже сидя. Главное, принять удобное положение: облокотиться на спинку кресла или стула, широко расставить ноги, сложить руки и наклонить голову вниз. Обязательно нужно снять напряжение с мышц лица и расслабить плечи. Следите за дыханием, не стоит делать слишком глубокие вдохи, дышите, как дышится. Позвольте телу полностью расслабиться. Этот способ специально разработан для военных, когда нет условий для полноценного отдыха, но есть 15 минут свободного времени.

Мятный напиток — при любых отравлениях

В глубокой миске доведите до кипения 1 л воды. Добавьте горсть свежих промытых листьев мяты и держите на маленьком огне 5 минут. Снимите с огня, остудите до комнатной температуры. Добавьте в воду сок 1 лимона, сок 1 апельсина и 3 ст. ложки меда. Все хорошо перемешайте и процедите через ситечко. Пейте по 1 стакану в день до еды. Оставшийся отвар храните в холодильнике. Этот вкусный напиток помогает при любых отравлениях, хорошо действует на желудочно-кишечный тракт. Прекрасно утоляет жажду в жару.

Нужны веточки потоньше...

Прекрасное средство при склерозе сосудов головного мозга — кора рябины красной, собранная ранней весной с веточек не толще указательного пальца. Залейте 5 ст. ложек порошка коры 0,5 л воды, доведите до кипения и держите на маленьком огне в закрытой посуде 2 часа. Процедите и пейте по 25-30 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

О самых основных травмах глаза

Дорога каждая минута!

Бывают экстренные ситуации, когда на счету каждая минута и времени на размышления нет. Например, травмы глаз всегда требуют срочной помощи в первые часы после ранения. Оказать экстренную помощь нужно в самые кратчайшие сроки.

Химические ожоги глаз

Наиболее опасны. Некоторые вещества могут впитаться в глаз в течение 15 секунд. Такие ожоги вызывают щелочи (например, водный раствор аммиака, известь) и кислоты (уксусная, азотная). Что делать в первые минуты, до обращения к врачу?

* Если кислота или щелочь попали в глаз, нужно немедленно промыть его под проточной водой (над фонтанчиком, под краном, из чайника или из чашки). Время промывания — не меньше 30 минут.

* Если под рукой оказалась аптечка, лучше промывать глаз специально приготовленным раствором. Для нейтрализации кислот это 2%-ный раствор соды, для нейтрализации щелочей — 2%-ный раствор борной кислоты (или 1%-ный раствор уксусной кислоты). Такие концентрации получаются при разведении 1 ст. ложки соды (порошка борной кислоты) или 1/3 стакана 9%-ного уксуса 1 литром теплой кипяченой воды и подаются под давлением при помощи груши или шприца без иглы. Если веки невозможно открыть широко, надо надеть на шприц тонкую трубку и заводить ее под веки с наружного угла глаза.

* После промывания обязательно обратитесь к врачу или в травмпункт!

Термические ожоги

При ожогах, вызванных горячей жидкостью или пламенем, тяжесть состояния зависит от их температуры. Нужно дать пострадавшему обезболивающее, приложить к глазам холодный влажный компресс и срочно отправить в глазной стационар или травмпункт в лежачем положении.

Контузии глаза после удара

Они могут привести к серьезным последствиям, вплоть до потери зрения. Поэтому не ставьте диагноз самостоятельно и не думайте, что если через несколько дней синяк начал рассасываться и глаз не болит, нормально двигается и видит, как обычно, то у вас все в порядке. Последствия контузии глаза (в виде повреждения сетчатки или развития катаракты) могут проявить себя через несколько недель и даже лет.

Если случилась такая травма, наложите повязку на оба глаза. При необходимости дайте пострадавшему обезболивающее и срочно отправьте в глазной стационар. От того, насколько быстро это сделано, может зависеть, какое зрение ему удастся сохранить.

Инородное тело в глазу

Обычно удаление инородного тела, например соринки, не вызывает затруднений. Но если она не вымывается слезой и ее не удается достать при помощи ватной палочки, причем глаз продолжает болеть, появляется повышенная светочувствительность, нужно обязательно обратиться к специалисту. Это особенно важно, если вы занимались металло-, деревообработкой или другими подобными работами. В таком случае мельчайшая стружка могла проникнуть внутрь глаза. Жаль, но многие не считают соринку опасной, особенно когда ранение глазного яблока не сопровождается кровотечением и зрительными нарушениями. Но это может дорогого стоить и в прямом, и в переносном смысле. При попадании в глаз инородного тела нужно наложить повязку на оба глаза и срочно отправить пострадавшего в глазной стационар в лежачем положении. При необходимости — дать ему обезболивающее.

Внезапная потеря зрения на один глаз

Полная или частичная внезапная потеря зрения на один глаз (когда в поле зрения появляется темное пятно), которая не сопровождается болью, наступает в результате нарушения кровообращения в сетчатке глаза. Ситуация характерна для людей с общими нарушениями кровообращения. Что делать? Положить под язык таблетку нитроглицерина, срочно вызвать скорую помощь. Можно несколько раз нажать через веко на глаз (в течение 1-2 секунд) — это расширит сосуды.

Завеса перед глазами

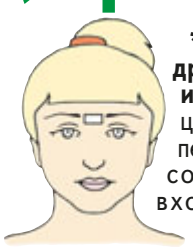
Появилась перед глазами завеса, ощущаете, что все видите как будто через слой воды, при движении глаза видите вспышки или «молнии»? Эти симптомы характерны для отслоения сетчатки. Могут возникнуть после сильного глазного или физического напряжения. Попросите кого-нибудь вызвать скорую помощь. Вам необходима транспортировка в лежачем положении. Оба глаза нужно закрыть повязкой.

Понижение зрения без видимой причины

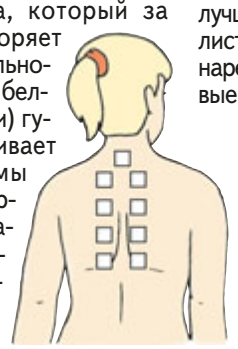
Вы стали плохо видеть вблизи, а вдаль как прежде нормально? Такое состояние может возникнуть от лекарств, содержащих атропин.

Рекомендуем *На все случаи жизни*

Перцовый пластырь — народный целитель

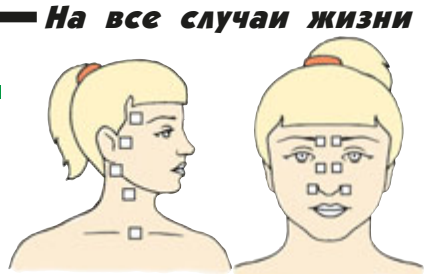


*** При остеохондрозе, радикулите и невралгии** перцовый пластырь — первое спасение. В состав пластыря входит: экстракт стручкового перца, который за счет жжения ускоряет приток крови к больному месту, экстракт белладонны (красавки) густой — обезболивает и снимает спазмы мышц; настойка арники — успокаивает, снимает воспаление, боль, заживляет раны. Такой состав, наложенный на хлопчатобумажную ткань, способен унять даже самую сильную боль.



*** При насморке** небольшой кусочек пластыря на непродолжительное время наклеивают на переносицу.

*** Чтобы смягчить кашель,** лучше накладывать не цельный лист пластыря, а специально нарезанные кусочки на болевые точки между лопаток на пару дней. Если кашель еще остался, замените пластырь на свежий.



Прежде чем наложить пластырь на нужный участок тела, это место надо обезжирить, протерев одеколоном или спиртом и насухо вытерев.

В. Г. Руденко, врач-терапевт

ПРИ НАСМОРКЕ НЕБОЛЬШОЙ КУСОЧЕК ПЛАСТЫРЯ НА НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ НАКЛЕИВАЮТ НА ПЕРЕНОСИЦУ. ИЛИ НА БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ — НА СЕРЕДИНУ СТОПЫ. ТАКОЕ НАЛОЖЕНИЕ ПЕРЦОВОГО ПЛАСТЫРЯ ПОМОЖЕТ ПРИ ПРОСТУДЕ.

Не навреди!

Чего нельзя делать после удаления катаракты

Чтобы послеоперационный период прошел без осложнений и в кратчайшие сроки:

* старайтесь не спать на стороне прооперированного глаза первые 2-3 недели после операции;

* не трите оперированный глаз руками и не нажимайте на него;

* на улице в любое время года пользуйтесь специальными солнцезащитными очками;

* когда принимаете душ или ванну, следите, чтобы вода и мыльная пена не попали в глаз. Для этого его можно закрыть стерильной марлевой салфеткой и лейкопластырем. После душа желательно закапать дезинфицирующие глазные капли;

* не подвергайте оперированный глаз резким температурным перепадам. Первые 3 месяца после операции не ходите в баню, бассейн, откажитесь от парной;

* не поднимайте тяжести;

* в течение трех месяцев после операции воздержитесь от физических нагрузок, особенно связанных с резким наклоном головы;

* чтобы поднять что-либо с пола, не нагибайтесь, а присядьте;

* откажитесь от косметики для глаз. Применять ее можно не раньше чем через месяц после операции;

* полностью исключите занятия спортом в течение первых трех месяцев после операции. Позже физические упражнения не должны быть связаны с резким сотрясением тела. Не поднимайте тяжести;

* не водите машину, пока глаз окончательно не заживет.

Виктор Хац, офтальмолог, врач высшей категории

Цифры и факты

БОЛЕЕ 30% взрослых людей ставят диагноз артрит, и 60% из них будут не в состоянии работать уже через 10 лет после начала заболевания.

ПОЧТИ половина взрослых, страдающих от артрита, имеет как минимум одно сопутствующее заболевание: болезни сердца, диабет, высокое кровяное давление, ожирение.

У КАЖДОГО третьего человека старше 45 лет диагностируется депрессия или панические атаки.

ЧАЩЕ всего артрозом поражаются коленные и тазобедренные суставные соединения, так как на них приходится большая естественная нагрузка. На втором месте находятся артроз суставов рук и голеностопа.

ЕСЛИ ВЫ ДНЮЕТЕ И НОЧУЕТЕ НА РАБОТЕ, А ЗАРПЛАТА НЕ РАСТЕТ, ЗНАЧИТ, С ВАС ВЫЧИТАЮТ ЗА ПРОЖИВАНИЕ.

Полезно знать

■ Как снять боль в суставах. Смешайте по 50 г камфоры и порошка горчицы, 100 мг спирта и яичный белок трех куриных яиц. В спирте последовательно растворите сначала камфору, затем горчицу. Отдельно взбейте белок, смешайте оба состава и втирайте в больные суставы вечером, перед сном.

■ Помогают ванны с астрагалом. Для этого 100 г сухой травы заварите 5 л кипятка, настаивайте 1 час. Процедите, вылейте в ванну и добавьте 6 ст. ложек соли. Ванны принимайте каждый день по 20 минут в течение 3 месяцев. Через месяц перерыва курс можно повторить.

Сам себе доктор — *Ликбез для пациентов*

Про ходьбу

ХОДЬБА — КОРОЛЕВА ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ.

1 Во время ходьбы нормализуется работа сердечно-сосудистой системы и всех органов пищеварения. Желчь разжижается, не выпадает в осадок, поэтому пища переваривается быстрее. Все продукты, попавшие в кишечник, интенсивно взбалтываются. Это способствует дополнительному сокращению кишечной стенки. В результате человек напрочь забывает о запорах.

2 Ходьба позволяет наладить работу печени, почек, желчного и мочевого пузыря, а также поджелудочной железы. Кровоснабжение органов усиливается. С кровью они получают достаточное количество кислорода и питательных веществ. А человек заряжается энергией и начинает чувствовать себя гораздо лучше. Это также возможно благодаря тому, что из организма с удвоенной скоростью выводятся токсины.

3 Движения тела, совершаемые во время бега и ходьбы, положительно сказываются на состоянии опорно-двигательного аппарата. Происходит внутренний «самомассаж», в котором принимают участие межпозвоночные диски, связки, мышцы. Если человек ведет малоподвижный образ жизни, то они затекают, становятся негибкими и не могут выполнять все функции. Поэтому большинство людей страдают от поясничных болей, болей в различных отделах спины и от суставных болей.

На остеохондрозные шипы накладывают компрессы с пихтовым маслом.

4 По мере старения организма самочувствие становится все хуже, а движения — более ограниченными. Если быстро трудно ходить, надо делать виброгимнастику. Как ее выполнять? Подняться на носочки, оторвать пятки от пола, затем резко опуститься вниз. Снова подняться на носочки и резко опустить пятки. Сотрясать тело нужно один раз в секунду. Достаточно по 3-5 занятий в день, которые длятся минуту. Если организм ослаблен, время выполнения упражнения нужно сократить до 30 секунд. Затем надо сделать пятиминутный отдых, после чего повторить упражнение. Виброгимнастикой очень полезно заниматься людям, которые много сидят. Это нехитрое упражнение позволяет предупредить развитие многих опасных недугов, начиная от тромбофлебита и заканчивая инфарктом миокарда.

Заболела шея так, что головы не повернуть...

Потом боль перешла в ключицу, плечо и левую руку. Физиопроцедуры, настойки и бальзамы не помогали, а всю жизнь сидеть на обезболивающих уколах ведь не будешь! Тогда по совету соседки я стала делать медовые компрессы. Разогревала под горячим душем больные места, обтирала полотенцем и наносила на кожу засахаренный цветочный мед. Потом прижимала руки к шее, резко отрывала их. После массажа сразу оборачивала шею компрессной бумагой, полотенцем и утепляла пуховым платком — и на всю ночь под одеяло. Утром мед смывала. После двух таких процедур боль затихла, а после десяти — исчезла совсем.

И. В. Федулова, Красноярск

Умные мысли

■ ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ ГОЛОДАНИЕМ ГЛАВНОЕ — НЕ ПЕРЕЛЕЧИТЬСЯ.

■ ОТКРОВЕННАЯ ГЛУПОСТЬ ОБЫЧНО НАЧИНАЕТСЯ С ОТКРОВЕНИЯ.

■ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ ЛУЧШЕ ЛЕКАРСТВА, ЧЕМ УМНАЯ ЖЕНА.

■ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ, ПРИНЯТОЕ С ОПОЗДАНИЕМ, ЯВЛЯЕТСЯ ОШИБКОЙ.

На приёме у ортопеда

Суставы стали разрушаться

На вопросы читателей «Айболита» отвечает ортопед-травматолог Дмитрий Иванович Яровой.

НЕУЖЕЛИ АРТРОЗ ПЕРЕДАЁТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ?

У мамы суставы начали болеть ближе к 60 годам. А меня колено стало беспокоить гораздо раньше. Диагноз у обеих — деформирующий артроз I-II степени. Неужели это заболевание передается по наследству?

Ираида Дворкина, Израиль

— Да, причем чаще болеют женщины. Это вызвано гормональными особенностями организма. Но к поражению суставов могут приводить и болезни — сахарный диабет, подагра, ревматические недуги, а также давняя травма, о которой человек, возможно, забыл. Кстати, часто ранний артроз бывает у спортсменов. Спортивные занятия перегружают опорно-двигательный аппарат и могут разрушить суставы.

ПОМОГАЕТ ЛИ «ЛЕТЯЩАЯ ПОХОДКА»?

Купила американский пластырь, который называется «Летящая походка», чтобы лечить артроз тазобедренного сустава. Как вы считаете, он поможет?

Галина Андреевна, Кострома

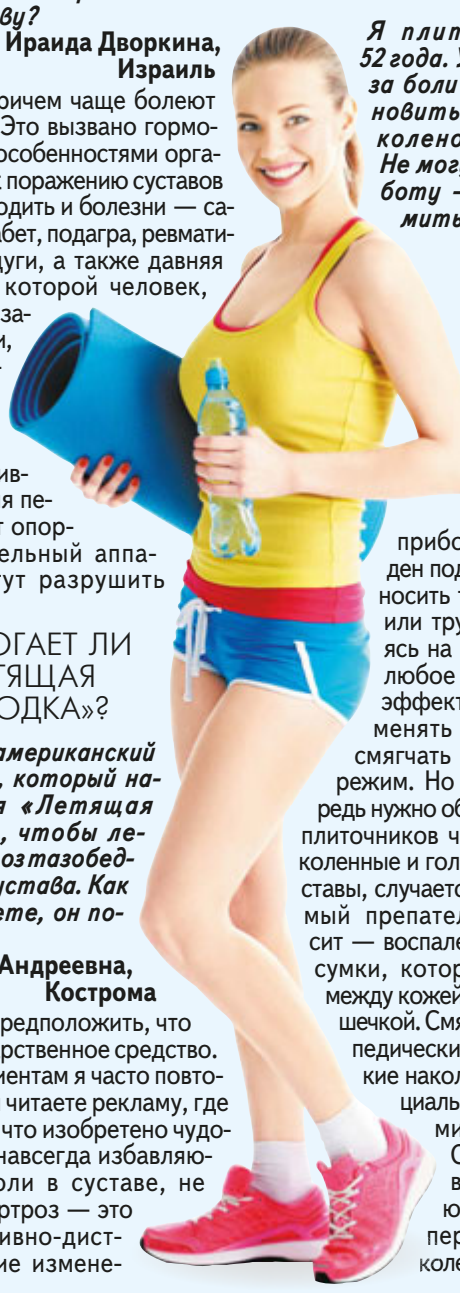
Можно предположить, что это не лекарственное средство. Своим пациентам я часто повторяю: «Если читаете рекламу, где говорится, что изобретено чудо-средство, навсегда избавляющее от боли в суставе, не верьте». Артроз — это дегенеративно-дистрофические изменения, а попросту говоря — износ сустава. Ни одно лекарство не вернет изношенный сустав в прежнее состояние, но можно затормозить этот процесс, улучшить качество жизни.

ИЗ-ЗА БОЛИ НЕ МОГУ СТАНОВИТЬСЯ НА КОЛЕНО...

Я плиточник, мне 52 года. Уже месяц из-за боли не могу становиться на правое колено. Как быть? Не могу бросить работу — нужно кормить семью.

Николай, Омская обл.

Состояние суставов во многом зависит от профессии. И ухудшается, если человек работает с вибрационными приборами, вынужден поднимать и переносить тяжести, грузы или трудиться опираясь на колени. Чтобы любое лечение было эффективным, нужно менять или хотя бы смягчать ваш трудовой режим. Но в первую очередь нужно обследоваться. У плиточников часто страдают коленные и голеностопные суставы, случается так называемый препателлярный бурсит — воспаление слизистой сумки, которая находится между кожей и коленной чашечкой. Смягчит боль ортопедический бандаж: мягкие наколенники со специальными подушками и кольцами. Специальные вставки снижают давление на переднюю часть коленного сустава.



Ушибли колено

Очень больно? Смешайте по 1 ст. ложке растительного масла, воды и столового 6%-ного уксуса. Делайте с такой эмульсией компрессы на ночь. Через неделю, когда боль станет меньше, используйте компресс с настойкой лекарственных растений. Смешайте по 1 ст. ложке корней лопуха, травы фиалки и вероники. Залейте 0,5 л водки, настаивайте неделю. Смочите в настойке хлопчатобумажную ткань, обвяжите ею колено, утеплите и оставьте на ночь. Достаточно 10 процедур, чтобы избавиться от боли и воспаления хрящей, связок.

На приёме у гинеколога

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ МАЛЫШ ЛЁГ ПРАВИЛЬНО?

Когда кроха занимает стабильное положение в мамином животике? Нужно ли делать какие-то особые упражнения, чтобы ребеночек лег именно так, как нужно?

Марина, Таганрог

В большинстве случаев малыш перестает кувыркаться и располагается головой вниз примерно к 36-й неделе беременности. Такая позиция — самая благоприятная для родов. При тазовом предлежании врач посоветует мамочке специальную гимнастику, например серию упражнений в положении на спине, ноги вверху. Нужно старательно ее выполнять. Кроме того, надо постараться «договориться» с ребеночком: попросить его, чтобы перевернулся, рассказать о том, с каким нетерпением его ждут. Он прислушается и примет правильное положение.

В КРОВИ ОБНАРУЖИЛИ ГЕРПЕС И УРЕАПЛАЗМУ

У меня 24-я неделя беременности. Анализ показал наличие в крови герпеса и уреаплазмы. Чем могут грозить эти инфекции?

Ольга, Челябинская обл.

По всей вероятности, были обнаружены антитела к этим инфекциям. Это свидетельствует о наличии иммунитета к ним. Опасно острое заражение во время беременности. Нужно сдать повторные анализы, и, если титр антител не нарастает, не стоит беспокоиться. При невысоких титрах уреаплазмоз просто наблюдают.

И. Л. Мальцева, врач акушер-гинеколог

Чтобы не тошнило

■ Облегчить состояние при токсикозе помогут травяные чаи. Основой чая может быть ромашка и мята. Также, если нет противопоказаний и аллергических реакций, в чай можно добавить свежий корень имбиря и кусочек лимона.

■ Наши прабабушки использовали в качестве средства от утренней тошноты клюквенный морс. Этот напиток обладает приятным кислым вкусом и к тому же содержит много витамина С.

Намотай на ус

Хотите стать мамой?

Пытаетесь забеременеть? И не получается? Запомните истины, которые помогут приблизить материнство.

1 Откажитесь от ночной работы, она мешает зачатию. Ночная работа или ненормированный рабочий день нарушают менструальный цикл и негативно влияют на период плодовитости, поскольку нарушаются биологические часы женского организма. Согласно британскому исследованию женщины, работающие в ночные часы, на 8% чаще лечатся от бесплодия.

2 Плотно завтракайте. Плотный утренний завтрак стимулирует овуляцию у женщин, в том числе и у тех женщин, которые страдают синдромом кистозного яичника.

3 Восьмичасовой сон способствует зачатию. Корейские ученые подтвердили, что неизменный режим сна и его 8-часовая продолжительность благотворно влияют на процесс зачатия, регулируют гормональный фон женского организма.

4 Капуста — союзник зачатия. Брюссельская капуста содержит питательное вещество дииндолилметан, способное стимулировать плодовитость женщины. Кроме того, оно препятствует выкидышу.

Прикинь на себя — **Авторитеты дают советы**

Мастопатия и беременность

При мастопатии в груди разрастается фиброзная ткань, образуются кисты. Мастопатия — это не опухоль, ни доброкачественная, ни тем более злокачественная. Но любые гормональные изменения, в том числе и беременность, могут повлиять на ее рост и развитие.

БЕРЕМЕННОСТЬ НЕ ПРОТИВОПОКАЗАНА, А ДАЖЕ ЖЕЛАТЕЛЬНА

Во время беременности в организме женщины становится больше гормона пролактина. Благодаря этому уменьшаются размеры очагов мастопатии и выраженность ее симптомов. Способ родоразрешения не влияет на течение болезни. После родов мастопатия может появиться снова, но только если женщина не кормила грудью или кормила недолго.

Так как пролактин отвечает за естественное вскармливание и выработку молока, после родов его становится еще больше. А значит, количество кист и их размеры будут уменьшаться, дискомфорт практически исчезнет. Чем дольше будет продолжаться лактация, тем больше пользы это принесет. Получается, что беременность при мастопатии не противопоказана, а даже желательна. Часто проявления болезни при беременности уменьшаются и даже могут исчезнуть.

В ЧЕМ ЖЕ РИСК?

Вся польза проявляется только при физиологической, то есть нормально протекающей беременности. Завершиться она должна рождением ребенка и длительной лактацией. При аборте, самопроизвольном прерывании беременности или невынашивании, отсутствии или непродолжительном грудном вскармливании отмечается рост очагов мастопатии. В таких случаях гормональная буря плохо отражается на течении мастопатии. А все из-за скоротечности и незавершенности процессов. Особенно негативно это сказывается на женщинах старше 35 лет. Повышается риск развития доброкачественных и даже злокачественных опухолей.

КАК ПЛАНИРОВАТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ

Перед зачатием обязательно нужно пройти обследование, чтобы убедиться в диагнозе мастопатия. Если был назначен курс лечения (особенно гормональными препаратами), его нужно завершить. Такие лекарства при беременности противопоказаны. При любых подозрительных признаках (раннее выделение молока, болезненность в груди) надо обязательно повторно обратиться к доктору. Мастопатия при беременности прогрессирует очень редко. Поэтому, если это происходит, важно исключить серьезные заболевания эндокринной системы, например щитовидной железы.

Р. И. Ткачева, маммолог, врач высшей категории

Роды уже близко

■ ЗА 2 НЕДЕЛИ ДО РОДОВ ПЕРЕЙДИТЕ НА РАСТИТЕЛЬНУЮ ПИЩУ, МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.

■ КАЖДЫЙ ДЕНЬ МАССИРУЙТЕ ПРОМЕЖНОСТЬ С МАСЛОМ. ТАК ИЗБЕЖИТЕ РОДОВЫХ РАЗРЫВОВ.

Знаете ли вы, что...

Простуда может стать причиной аутизма

Ни воспаление дыхательных путей, ни инфекции мочевыводящих путей, ни половые инфекции, ни антибиотики не приводят к такому финалу.

Причем тяжесть последствий зависит от того, в какой момент беременности женщина подхватывает грипп или простуду. Если это случается между седьмым днем беременности вплоть до ее 32 недели, то риск возникновения у ребенка при рождении аутического расстройства возрастает больше чем в 3 раза. После 32-й недели беременности этот риск несколько снижается, и грипп становится менее опасным для здоровья еще не рожденного малыша.

Боюсь, чтобы ребёнок не родился с патологиями

Я на втором месяце беременности. Очень переживаю, чтобы ребенок не родился с патологиями. Дело в том, что у брата болезнь Дауна. Как обследоваться?

Мадина, Дагестан

Если в роду есть болезнь Дауна, надо провериться. Первый скрининг проводят в 11-13 недель: УЗИ, биохимический генетический тест, определение биохимических параметров крови. По таблице определяют риски. Если результат сомнительный или положительный, повторный тест назначают в 17-19 недель — определяется кариотип плода (в крови матери можно найти частички крови плода). Но окончательный диагноз ставят только при заборе либо околоплодных вод, либо плацентарной ткани. УЗИ делают 2 раза. Но если в 11-13 недель все было нормально, делать второй скрининг не обязательно.

О. Б. Кулик, генетик

В доме подросток

Как пережить трудный возраст

Общаться со своим чадом становится все сложнее. Ребенок стал совершенно неузнаваемым. Что делать, как найти точки соприкосновения?

«Слушать ничего не хочу!»

Вы уже пробовали кричать, угрожать, чтобы обратить на себя внимание? Не помогло? Попробуйте достучаться до подростка другими методами.

Самый простой способ обратить на себя внимание ребенка — говорить не больше, а меньше. Детям надо больше времени обдумать то, что они слышат, прежде чем что-то сказать. Так что если задаете вопрос или просите о чем-нибудь, подождите, по крайней мере, три секунды.

Будьте сами внимательным слушателем. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет внимательно слушать, если ему не у кого будет этому учиться. Покажите, что выслушиваете мужа, друзей, родных и, конечно же, самого ребенка.

Говорите вежливо и... тихо. Подросток, скорее всего, не обратит на вас внимания, если в голосе явно будут звучать критика, приказы, нотации, осуждение, крик и мольба. Просто говорите вежливо — как хотели бы, чтобы говорили с вами. А еще вместо того чтобы повышать голос, понизьте его — говорите мягче и тише. Обычно это застает врасплох, и подросток остановится, чтобы послушать.

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ПОВЫШАТЬ ГОЛОС, ПОНИЗЬТЕ ЕГО — ГОВОРИТЕ МЯГЧЕ И ТИШЕ. ОБЫЧНО ЭТО ЗАСТАЕТ ВРАСПЛОХ, И ПОДРОСТОК ОСТАНОВИТСЯ, ЧТОБЫ ПОСЛУШАТЬ.

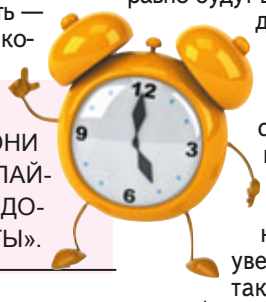
Обратите на себя внимание перед тем, как что-то сказать. Сначала убедитесь, что дочка (сын) смотрит на вас (попросите посмотреть на вас — этот прием срабатывает даже с мужьями). Когда смотрите друг другу в глаза — ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос. Если делать так все время, когда вам нужно внимание ребенка, это приучит его слушать вас.

Иногда подросткам (да и не только) действительно сложно с ходу переключиться. Особенно если они заняты чем-то интересным. Тогда делайте предупреждения — установите временное ограничение: «Мне понадобится твоя помощь через две минуты». Но больше чем на пять минут оттягивать не стоит — снова забудет.

Постарайтесь говорить кратко, мягко и точно. Подросток становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию. Пусть ваши просьбы будут краткими и по делу: «Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять», «Сейчас тебе надо выучить физику»... Часто помогает предельная краткость — иногда достаточно одного слова-напоминания: «Уборка!», «Алгебра!».

«Что вы понимаете?!»

Очень часто в подростковом возрасте у детей в связи с необходимостью почувствовать себя взрослыми проявляются такие черты, как грубость, неуважение. Так происходит потому, что в период становления подросток не знает, как ему проявить свою взрослость, и находит самый простой путь — грубость, дерзкие фразы, которые раньше не мог себе позволить. И здесь родителям нужно не просто наорать и «надавить» авторитетом, а исправить ситуацию.



ПОДРОСТКАМ СЛОЖНО С ХОДУ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНИ ЗАНЯТЫ ЧЕМ-ТО ИНТЕРЕСНЫМ. ДЕЛАЙТЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ: «МНЕ ПОНАДОБИТСЯ ПОМОЩЬ ЧЕРЕЗ ДВЕ МИНУТЫ».

В первую очередь говорите с подростком на равных. Не сюсюкайте и не подавляйте. Дайте ему почувствовать свою важность, значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. Советуйтесь с ним почаще. Не исключено, что подросток предложит свежее решение, да и грубить в такой ситуации нет никакой надобности.

Когда ребенок грубит, сразу укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешел черту. Главное, чтобы замечания были направлены на его поведение, а не на саму личность ребенка. Например: «Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза (ухмыляешься). Это проявление неуважения. Не надо так больше делать», «Говорить мне «отстань», когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше не повторяла».

Не стесняйтесь разъяснить ему, как правильно. Не думайте, что ребенок сам знает. Только делайте это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше — на собственном примере. Обратите внимание, как вы, взрослые, общаетесь между собой в семье. Недаром говорят, что, сколько бы мы ни учили своих детей хорошим манерам, они все равно будут вести себя, как их родители.

Никогда не вступайте в пререкания. Не надо демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены. Как не надо и уговаривать, увещевать, ругаться — такая тактика никогда не срабатывает, а только усугубляет подобное поведение. Дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это... неэффективно для привлечения вашего внимания. Так что держитесь нейтрально, не отвечайте. Или откажитесь продолжать разговор, пока сын (дочь) грубит, и делайте так всегда.

Старайтесь поправлять ребенка, если он неправильно и грубо себя ведет, с глазу на глаз. А не в присутствии других взрослых или подростков. Иначе можете нарваться на еще большую грубость. Помните, что ваш ребенок уже не маленький и болезненно воспринимает любую критику в свой адрес, тем более на людях!

Поощряйте уважительное, правильное поведение как можно чаще. Это самый простой способ добиться желаемого. А ведь родители подростков чаще поступают как раз наоборот: вместо того чтобы обращать внимание на хорошее, постоянно указывают на плохое.

Вранье? Да ни в жизнь!

В подростковом возрасте вранье для ребенка становится привычным. И дело не только в трудном возрасте — появляется все больше секретов от родителей, а значит, и причин соврать. Кроме того, многие подростки прибегают к вранью в общении со сверстниками — чтобы приукрасить себя. Нужно постараться мягко, деликатно, но решительно отучить своего ребенка врать.

Предполагайте честность и требуйте правдивости. Постоянно объясняйте свое отношение к честности: «Все в нашей семье должны быть честными друг с другом». Но перед этим подумайте, какой пример подаете вы. Используете ли сами «невинную» ложь?

Проанализируйте, почему он обманывает. Обычно подросток начинает врать для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей, взрослых, друзей. На втором месте зависть, отчаяние, обида или злость. А на третьем — страх перед наказанием или боязнь подвести родителей. Причем прямой вопрос на эту тему не срабатывает. Они сами точно не знают настоящих причин вранья. Проанализируйте: когда началось вранье? в чем он обычно обманывает? кому он врет — всем или только некоторым? почему?

Не реагируйте слишком остро на преувеличение или искажение правды. От вашего крика и причитаний ему захочется только сбежать куда подальше, но никак не стать честным. И относитесь к его интересам лояльнее — не устраивайте взбучку за каждое мелкое нарушение или непослушание, не то ему легче будет соврать, чем рассказать вам правду.

Объясните, почему вранье — плохо. Да-да, вашему большому сыну (дочке) это тоже нужно. Подойдите к вопросу прямо и приведите веские аргументы. Вранье может привести к неприятностям, а может — и к очень большим проблемам. Репутация тоже страдает, это обижает, особенно самых близких людей...

Дети ссорятся — не судить, а мирить

Ссоры между братьями и сестрами часто становятся практически неразрешимой проблемой в семье. А особенно, когда разница в возрасте большая. Казалось бы, думают родители, старший вырастет, будет помогать младшему, жалеть и любить его, но не тут-то было... Ревность подростка усмирить гораздо труднее. Иногда все как-то решается само собой, но порой конфликт заходит очень далеко. Попробуйте смягчить ссоры.

Не принимайте ничью сторону. Все равно останетесь виноватыми. Во время конфликтов давайте советы только тогда, когда дети окажутся в тупике. Принятие чьей-нибудь стороны порождает в детях чувство обиды, а потом и обвинения в том, что у вас есть любимчик.

Успокойте всех. Вмешивайтесь тогда, когда эмоции уже достаточно накалились, но скандал еще не начался. Разведите «врагов» по комнатам и оставьте их там, пока сами не успокоятся, сказав при этом: «Будьте там до тех пор, пока не сможете говорить спокойно». Поскольку младший вполне может начать ныть и бушевать, его надо успокоить отдельно. Попросите ребенка пять раз подпрыгнуть, дергая руками и ногами, а потом сделать три глубоких вдоха — непривычно, зато очень помогает.

В. П. Солнцева, детский психолог

Намотай на ус

ВО ВРЕМЯ ССОРЫ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР НЕ ПРИНИМАЙТЕ НИЧЬЮ СТОРОНУ (ВСЕ РАВНО ОСТАНЕТЕСЬ ВИНОВАТЫМИ). ДАВАЙТЕ СОВЕТЫ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ДЕТИ ОКАЖУТСЯ В ТУПИКЕ.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

У ОТЦА В ЛЮБОЙ МОМЕНТ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ ИНФАРКТ

У моего отца ужасная стенокардия. Врачи говорят, что предынфарктное состояние. Лечат исключительно сосудорасширяющими препаратами. Меняем только больницы, лечение везде одинаковое — симптомное. Без дорогих лекарств у отца в любой момент может случиться инфаркт. Помогите, люди добрые! Как улучшить кровоток в сердечной мышце? Заранее всем спасибо!

Залина, Дагестан

БОЛИ В КОЛЕНЕ НЕ ПРОХОДЯТ

Уже давно меня беспокоят боли в колене. Жить не мешают, но не проходят. Решила сходить в поликлинику. МРТ показала разрыв переднего рога медиального мениска. Врач назначил таблетки («Аркоксиа» — 20 дней), уколы («Генитрон» — 3 дня, «Инъектран» — 20 дней через день) и постоянно использовать «Лиотон» и «Вольтарен». Лечение подходит к концу, а боли, хоть и стали меньше, но полностью не прошли. Знакомые говорят, что нужно делать операцию — артроскопию. У кого был разрыв мениска, поделитесь опытом, пожалуйста.

Н. И. Бушуева, Краснодарский край

ПЕРЕБОИ В СЕРДЦЕ ОЩУЩАЮ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Два месяца назад мне вдруг резко стало плохо: голова закружилась, в груди ощутила толчок. Потом накрыло чувство паники, что я умираю, поднялось давление. Так было несколько дней. Сделали ЭКГ, УЗИ сердца (показало небольшой краевой фиброз створок аортального клапана), щитовидка в норме. Прописали «Тералиджен» — не помог. После толчков в груди накрывает паника, накатывают приливы жара, появляется чувство, будто голова лопается. Слезы льются ручьем...

Поставили диагноз вегетососудистая дистония, но я не верю в него. Меня беспокоят эти перебои в сердце. Иногда толчок бывает такой сильный, что я ощущаю будто иголки по всему телу. Мне всего 28 лет, у меня двое детишек, в семье все хорошо. Недавно прямо на работе меня накрыл приступ, поэтому решила уволиться. Сейчас сижу дома. Перебои в работе сердца бывают каждый день. Терапевт смеется, говорит, что такое бывает. А мне жутко, каждый день проживаю как последний. Очень надеюсь на отклики читателей. Не одна же я такая? Помогите, пожалуйста!

Наталья, Уфа

НЕУЖЕЛИ ТУБЕРКУЛЁЗ ВЕРНУЛСЯ?

Первый раз симптомы туберкулеза я почувствовала 4 года назад. Совсем пропал аппетит, сильно похудела, но ничего не болело. Я, дурочка, еще радовалась, что у меня теперь идеальная фигура и выгляжу отлично. Потливости не было. Вообще семья у меня благополучная, веду здоровый образ жизни. Пью очень мало (только шампанское), правда, курю. Где могла подцепить эту болячку, даже не знаю. Потом стала подкашливать. Оказалось, что у меня туберкулез в очень запущенной стадии. Одно легкое было поражено почти полностью, второе — немного. Врачи настаивали на операции, но я отказалась. Лечилась три года: капельницы, уколы, ингаляции, таблетки... Вот уже два месяца, как перестала пить таблетки, и чувствую, что, по-моему, все повторяется. Совсем не хочу есть, похудела на 3 кг за месяц, опять появилась сильная слабость. А еще все время держится температура 37°С. Мужу сказать боюсь. Он, бедный, так намучился и радовался моему выздоровлению больше меня. К врачу идти тоже боюсь. Возможно ли такое — после выздоровления снова болезнь?

Без подписи, Челябинская обл.

ВРАЧ ОПРЕДЕЛИЛ ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ

Около года назад с большой силой мне в глаз ударил инородный предмет размером с куриное яйцо. Было помутнение зрения, склеры покраснели, появились темные точки. Всевозможные исследования у окулистов не выявили отслоение сетчатки. Да и видела я хорошо. Постепенно все пришло в норму, все неприятные симптомы исчезли. Но вот месяц назад зрение резко ухудшилось. Вижу свои руки расплывчато, даже при свете. Вижу силуэты людей, но кто это — мужчина или женщина — не отличаю. Когда иду из одной комнаты в другую, натыкаюсь на предметы. Зрение искажено. Обратилась к врачу, тот определил отслоение сетчатки левого глаза. Предложил операцию, сейчас прохожу обследование.

Обращаюсь к тем, кто перенес операцию из-за отслоения сетчатки. Какие советы можете дать перед операцией и как правильно вести себя после нее?

Марина, Алтайский край

Подагра перебирает все суставы по очереди

Страдаю от подагры уже давно, но такого еще не было. Уже неделю от боли на стенку лезу. Подагра перебирает своими костлявыми пальцами все суставы по очереди. Обычно болел один сустав, ну вот на него и дул. А тут начал болеть сустав большого пальца на одной ноге, потом колено, потом на фоне колена вторая нога и голеностоп на этой же ноге, потом от колена вниз до голеностопа, потом пятка — одна, другая, внешняя сторона стопы... Кошмар! На правой ноге мышцы голени постоянно ноют. Ночью вообще от боли ничего не соображаю. Пил «Нимесил» (200 мг в сутки), потом «Вольтарен» (по 25 мг 4 раза в сутки). «Нимесил» обычно помогал, сейчас вынужден принимать диклофенак. Что делать дальше, не знаю. Поделитесь советами те, кто знает, что такое подагра. Ведь к круглосуточной боли привыкнуть невозможно. Жду ответов!

Сергей П., Воронеж

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Кто приютит?

Молю Бога, чтобы забрал меня, потому что так жить невыносимо

Обращаюсь к добрым людям за помощью. Я не живу, а существую, хотя мне только 60 лет. Так сложилась жизнь, что мы с мужем потеряли квартиру. Сейчас живем на даче в утепленном вагончике. Очень тяжело, я не переношу солнце, давление за 200. Чтобы доехать до города, надо 1,7 км идти до трассы или 4 км пешком по берегу вдоль Кутума. Стыдно, что приходится просить помощи у людей через газету, но и жить так невыносимо. Мы с мужем порядочные, честные, верующие люди. Он не пьет, не курит, работает, есть машина. Уйдет на работу, а я сижу плачу и молюсь Богу, чтобы забрал меня. Понимаю, что это большой грех, но жить так невыносимо. Люди добрые, может, у кого в Астрахани есть свободное жилье или кто-то одинок и нуждается в моральной поддержке? Муж у меня работящий, да и я еще все могу по дому делать. Хотим продать дачу, но за бесценок отдавать жалко. Столько вложили в нее: провели питьевую воду, залили фундамент 9х5,5 м, есть навес для машины, курятник. Находится за ТЭЦ в Астрахани. Просим за дачу 400 тысяч рублей. Надеюсь и верю в помощь людей.

Валентина Александровна, Астрахань, тел. 8-927-079-52-85

Обсудим? **Такая история**

Много лет живу с мигренью

Еще с детства, сколько себя помню, страдаю от приступов мигрени. Приступы были настолько частыми и невыносимыми (с тошнотой и рвотой), что родители постоянно возили меня на обследования.

Тогда в нашей стране всякие томографии и энцефалограммы только-только становились популярными, и врачи не умели их толком читать. Диагнозов ставили массу: остеохондроз и его последствия, внутричерепное давление, сосуды «не такие» и прочая ерунда. Назначали много препаратов, в основном ноотропы. Даже травы мочегонные выписывали, чтобы выводить из организма всякую дрянь.

Родители очень хотели мне помочь. Наблюдалась в разных городах. Ни в Москве, ни в Питере никто не ставил диагноз мигрень. В то время она почему-то считалась старческой болезнью. В подростковый период и до 28 лет я почти забыла о частых приступах. Они, конечно, случались, но редко.

Все вернулось после первых родов. Вновь пошла к неврологу — лучшему в нашем городе. Прошла кучу обследований, включая детальное МРТ с сосудами и венами. В итоге поставили диагноз мигрень. Лечения не существует. С приступами справляться может помочь «Амигренин» (50 или 100 мг). Врач посоветовал смириться и научиться с мигренью жить.

Все это ужасно, потому что после вторых родов приступы мигрени стали частыми, особенно за несколько дней до менструального цикла. Иногда в первые дни цикла при невыносимой боли пью «Амигренин». Но после него чувствую себя разбитой. Если успеваю схватить боль в начале, помогает шипучий аспирин (чтобы не убивать желудок, да и действует он значительно быстрее обычного). Но поймать начало приступа порой бывает просто невозможно, так как могу проснуться уже с дикой болью. Дорогие читатели, страдающие мигренью, помогите мне, пожалуйста! Как вы выживаете? Чем спасаетесь?

Диана, Смоленская обл.

Спешим помочь

НАМ С МАМОЙ ПОМОГАЕТ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Для О. А. Кацко из Таганрога, автора письма «Одеваюсь тепло, но все равно мерзну» («Айболит» №1 за 2020 г.).

У вас, скорее всего, нарушено кровообращение. Мне и моей маме помогло вот что: утром и вечером надо принимать контрастный душ. Сначала горячая вода, потом холодная — и так не меньше 5 раз. Этот метод помогает не моментально, результаты появляются только через несколько месяцев. И делать такие водные процедуры надо каждый день, даже если наметились улучшения. Если курите, лучше бросить — курение сильно влияет на кровообращение. Обувь носите не впритык, а с запасом минимум 0,5 см. Если надеваете носки, обувь надо мерить на них. Мне мама в детстве оборачивала ноги пищевой фольгой, сверху надевала целлофановый пакет, потом я обувала сапоги.

Анна,
Амурская обл.

При расшатанных зубах, кровоточащих и воспаленных деснах, стоматитах очень полезно жевать листья алоэ или полоскать рот соком растения.

ЗА ПЯТНАДЦАТЬ ДНЕЙ МОИ РУКИ СТАЛИ ЧИСТЫМИ И ЗДОРОВЫМИ

Для Марата из Татарстана, автора письма «На ладонях появляются водянистые мелкие волдыри» («Айболит» № 18 за 2019 г.).

Три года назад у меня на руках начали появляться пузырьки, кожа стала сухой, зудела, трескалась на пальцах. Ходил в частную клинику и в обычную поликлинику. Врачи с умными лицами осматривали, брали анализы, выписывали кучу мазей, лекарств, растворов. За три года потратил кучу денег — и все безрезультатно. Складывается впечатление, что врачей и фармацевтов устраивает, чтобы мы не умирали, но и не вылечивались окончательно. Как будто, выздоровев, мы их оставим без хорошего куска хлеба.

Однажды я приехал в деревню к другу в белых перчатках, и соседская бабушка спросила, почему я хожу летом в перчатках. Когда я показал руки, старушка сказала, что в молодости у нее руки были в таком же состоянии лет пять. А потом она вылечилась и забыла про это. Рецептом бабуля со мной поделилась. Нужно взять иголки сосны и ели (1:1), заполнить ими 5-литровую кастрюлю наполовину и залить водой, варить 25-30 минут, дать остыть. Потом перелить отвар в пластиковые бутылки и положить в холодильник. Пить этот отвар надо 5-6 раз в день перед едой. А вечером еще и перед сном.

Руки начали заживать на третий день. А через пятнадцать дней стали совершенно чистыми и здоровыми. Но я продолжаю пить отвар. Он мне помог и от болей в суставах, и от желудка, и спать стал лучше. Желаю всем здоровья и удачи!

Леонид,
Новосибирская обл.

ЕСЛИ ДАЖЕ ВСКРЫТЬ ФУРУНКУЛЫ, ПРОБЛЕМЫ ЭТО НЕ РЕШИТ

Для Ольги, автора письма «Все тело в шрамах из-за фурункулов» («Айболит» №12 за 2019 г.).

Оля, думаю, вы понимаете, что у вас неправильный обмен веществ. Если даже вскрыть фурункулы, проблемы это не решит. Вы идете неправильным путем. Трудно давать советы, не зная вас. Первым делом надо наладить работу желудочно-кишечного тракта. На эту тему сейчас можно найти кучу литературы. Исключите из рациона жиры, сладости, хлебобулочные изделия, включая макароны. Если вы очень юная девушка, 15-18 лет, то дело в гормональной перестройке организма. Можно поехать на святые источники, попить святой водички или окунуться. А можно съездить помолиться у святых мощей Матроны Московской. Раньше говорили: «Молиться всегда пригодится».

Л. Н. Матвеева,
Железнодорожный,
Московская обл.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ ДЛЯ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Сфотографируйте на телефон список всех принимаемых лекарственных препаратов (с дозировкой и временем приема). Он вам очень пригодится в экстренной ситуации и при визите к врачу. Такой же список вложите в кошелек или портмоне.

Варвара Юрьевна Осипян,
Пермский край

***

Для Екатерины из Рязанской обл., автора письма «Не могу ходить в платьях — натираю ноги» («Айболит» №16 за 2019 г.).

Катя, раз в день (утром) внутреннюю поверхность бедер смазывайте шариковым дезодорантом — и все. Счастья вам и хорошего настроения.

Г. Красильникова,
письмо с сайта

Очень хорошее письмо

Отвлекайтесь от мыслей, которые пугают

Для Марии из Пскова, автора письма «Среди людей меня будто паралич разбивает — страшно двигаться, говорить, дышать, думать...» («Айболит» №8 за 2019 г.), и не только.

НЕ БОЙТЕСЬ ЛЮДЕЙ!

Они не лучше и не хуже вас. Людей хороших очень много, иначе кругом все почернело бы. С людьми интересно, можно поговорить, посмеяться, влюбиться... Как же вы будете устраивать личную жизнь? Разве не хотите любви, ласки, выйти замуж, иметь свой угол, родить детей? Не лишайте себя этого! Работайте над собой, представьте себе счастливую семейную жизнь, детишек... Отвлекайтесь от мыслей, которые пугают. Посмотрите вокруг: ведь ничего ни с кем не случилось, пока они, например, сходили к кулеру за водой?

Я ТОЖЕ БЫЛА СТЕСНИТЕЛЬНАЯ

Не умела идти на контакт. Но к нам на работу поступила женщина, которая легко начинала общение. Поговорив с человеком один раз, становилась как давняя знакомая. И я у нее научилась пошире раскрывать душу и не стесняться. А ведь боялась ходить, стеснялась своей внешности. По поводу этого моя двоюродная сестра сказала: «Бог так создал нас». И я перестала стесняться.

КАК ЖЕ ВЫ РАБОТАЕТЕ?

Вы любите свою работу, получаете удовольствие? Из-за страха можете наделать много ошибок, вас могут сократить... Общайтесь с людьми, вы же не глупая, раз учились в университете и работаете. Вы же сдавали экзамены. Значит, не все так плохо. Что, у других фигура лучше, чем у вас? Или нет недостатков? Они у всех есть! Просто все хорохорятся, не признаются в этом. А еще попробуйте влюбиться — это здорово!

НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ СЕБЯ ПУГЛИВУЮ БУКАШКУ

Вы пишете: «Разговор в магазине с кассиром — ни за что...» А что, кассир не человек? Такой же человек, как и вы. Почему делаете из себя пугливую барашку, букашку? Вы полноценный человек. Наверное, и красавица, ведь некрасивых женщин не бывает. Вы достойны нормальной жизни без транквилизаторов. Как говорила моя коллега: «Пять минут позора — и экзамен сдан».

У вас есть родители? Что они делают, чтобы помочь вам? Если нет, тогда понятно. Может, это наследственное? Если есть братья и сестры, как они ведут себя? Разговаривайте перед зеркалом, заведите домашнего питомца. Учите стихи и рассказывайте вслух.

Как-то в 1990-е годы летела я самолетом из Кишинева в Одессу. Натерпелась страху и зареклась вообще летать. Но в прошлом году появилась такая необходимость. Я сказала себе: «Надо!» — и полетела. В салоне оказалась между двух молодых людей. Боялась, но посмотрела на них — они спят, и я заснула. Вы тоже посмотрите на окружающих — они же не боятся, угрозы нет.

БОЛЬШУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ САМОВНУШЕНИЕ

Никто без вашей помощи не снимет рукой страх и панику. А что будет, если вдруг случится что-то страшное или заболеете? Еще совет: вам надо устроиться на работу, связанную с общением с людьми. Это вынудит не бояться, не паниковать, научитесь общаться. Клин клином вышибают. Займите себя полностью, и будете бегать как угорелая. Некогда будет стесняться и придумывать страхи. Если вас пожалеть, улучшения не будет, и вам обеспечена психушка.

В МОЕЙ ЖИЗНИ БЫЛ СЛУЧАЙ...

Знакомая после удаления желчного долго не могла прийти в себя. Работать не хотела, уходила из дома, жила у родни. Летом ходила в сапогах и теплой одежде. Я долго терпела, жалела... А однажды грубо выгнала. Через день-два знакомая позвонила и сказала: «Спасибо тебе, именно такого толчка мне не хватало». И стала жить нормальной жизнью. Другая все жаловалась на хвори. Боялась работать: а вдруг позвоночник не выдержит или что еще? Я ее тоже жалела, а потом как дала разгон! Так она палку бросила и работать начала, пропал страх, что давление поднимется или позвоночник сломается. От нее тоже услышала: «Спасибо! Оказывается, как хорошо работать». Не жалейте себя, не лелейте свой страх.

К. Я. Токова, КЧР

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ООО "Центр слуха"
- Российские и зарубежные производители
- Подбор и настройка
- Ремонт и техническое обслуживание
- Гарантийное и сервисное обслуживание
- Элементы питания и аксессуары
ОГРН 1152651015241
Лиц. №ЛО-26-01-003290 от 12.11.2015 г.
РЕКЛАМА 001856
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20 (пересечение с ул. Кучуры),
т. (8793) 32-38-52, (928) 377-37-40, (961) 475-01-10
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Орехи и язва желудка

Можно ли есть орехи при язве желудка? Только если язва не беспокоит и не часто, в небольшом количестве и в измельченном виде. При обострении орехи необходимо исключить из рациона.

Важно не перегрузить желудок

Для здорового человека любые орехи полезны. Во всех ядрах содержится достаточно белка, много витаминов и питательных веществ. Орехи в умеренном количестве можно употреблять и при язвенных образованиях. В орехах есть растительные жиры, которые не содержат холестерин, следовательно, они не могут нанести вреда ни сердцу, ни сосудам.

Орехи рекомендуют обязательно употреблять в небольшом количестве для нормализации пищеварения. Этому способствуют растительные волокна. На вопрос, можно ли есть орехи при язве желудка, большинство гастроэнтерологов дают положительный ответ. Но только если язва не беспокоит, то есть в период ремиссии, не часто, в небольшом количестве и в измельченном виде. При обострении орехи необходимо исключить из рациона. Не рекомендуется есть орехи весной и осенью, когда язва желудка чаще всего обостряется.

Чтобы не перегружать желудок, орехи нельзя сочетать с другими блюдами. Есть их лучше в сыром виде и днем в качестве перекуса.

Какие же орехи лучше выбрать?

■ **Кедровые.** Обладают уникальным составом. В ядрах содержатся практически все необходимые аминокислоты. И еще эти орехи хорошо усваиваются. А перемолотые ядра могут снимать воспаление и успокаивать слизистую, избавляя от дискомфорта, который часто возникает при язве. Когда воспалительный процесс будет снят, орехи начинают «работать» на заживление (рубцевание) язвы. Полезнее будет, если кедровые орехи смешать с медом (1:1).

■ **Грецкие.** Эти орехи можно включать в рацион при язве желудка, но не больше 5-6 ядер в день. Для скорейшего рубцевания язвы полезно принимать ореховое молоко. Орешки надо измельчить до мелкой крошки и залить горячей водой (на 10 ядер — 1/2 стакана кипятка). После 15-минутного настаивания смесь процедите. Добавьте в нее пару чайных ложек меда. Пить это снадобье надо за 20 минут до еды.

■ **Миндаль.** В этих орехах повышенное содержание кальция и витамина Е. Другим важным свойством миндаля при лечении язвы желудка считаются его обволакивающие свойства. Чтобы свести к минимуму раздражающее действие пищи на воспаленную слизистую, измельчите 50 г ядер, добавьте к ним 2 ст. ложки нежирного молока и перемешайте. Это суточная порция. Ее нужно разделить на 3 части и принимать за полчаса до еды.

■ **Кешью.** Считается деликатесным орехом. Он отличается маслянистым вкусом. Издавна известна его способность заживлять язвы. В составе кешью содержится большое количество витаминов группы В, Е и полиненасыщенных кислот омега-3. Для здоровья такие орехи бесценны. Они нормализуют пищеварение, но употреблять кешью нужно начинать с осторожностью — вначале не больше пары орешков в день. Если не будет негативных реакций, можно съедать по 5-6 штук.

■ **Арахис.** Эти орехи повышают свертываемость крови, поэтому считаются хорошим профилактическим средством от желудочных кровотечений, которые нередко случаются при язвенной болезни. Но в сутки разрешается употреблять не более 30 г арахиса, причем не жареного, если язва не беспокоит, и постоянно, если не возникает никаких побочных реакций.

А. К. Тарханов, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Не навреди!

От любых орехов надо отказаться в период обострения язвы желудка. Не стоит забывать об их высокой калорийности. Съеденные в большом количестве ядра могут спровоцировать запор. И еще у многих людей на орехи имеется аллергия. При кожных заболеваниях, таких как псориаз или экзема, грецкие орехи могут вызвать их обострение. Не рекомендуется увлекаться такой пищей , если нездорова поджелудочная железа, при склонности к тромбозам и проблемах с кишечником.

Вкусное лекарство для хрящей

Делюсь хорошим и вкусным рецептом для предотвращения разрушения хряща сустава. Сварите до готовности 150 г овсяной крупы. В остывшую кашу добавьте 250 мл свежевыжатого апельсинового сока, 200 мл воды, 300 г нарезанных зеленых яблок, 1 чайн. ложку молотой корицы, 30 г меда и 50 г миндаля. Все измельчите при помощи блендера до однородной консистенции. Ешьте по 100 мл смеси каждое утро за 20 минут до завтрака.

Л. Бояринцева, Омская обл.

Луковое молоко избавляет меня от кашля

При малейшей простуде у меня начинается изматывающий кашель. Я научилась обходиться без таблеток. Помогает мне луковое молоко. Готовлю его так: мелко нарезаю 10 средних репчатых луковиц. Добавляю измельченную головку чеснока и заливаю молоком так, чтобы оно покрывало массу на 2 см. Держу на маленьком огне до полного размягчения лука и чеснока, затем процеживаю и отжимаю массу. После того как молоко остынет, добавляю несколько столовых ложек меда. Принимаю по 1 ст. ложке несколько раз в день. При острых приступах кашля можно принимать через каждый час. Лечиться надо, пока не закончится смесь. Мне обычно этого хватает, чтобы подлечиться надолго.

А. Федулова, Чебоксары

Горчица всегда пригодится

■ Заболели, заныли зубы? Пожуйте горчичные зернышки.

■ В горле запершило? Истолките семена белой горчицы и пейте с теплой водой, подслащенной медом.

■ Насморк одолел? Вечером засыпьте горчицу в носки, наденьте их и ложитесь спать.

■ Болит спина? Растяжение? Примите 20-минутную ванну с горчицей (220 г порошка).

■ Ревматизм скрутил? Смешайте спирт с маслом горчицы (2:1) и растирайтесь.

■ Чтобы расслабить напряженные мышцы, примите ванну с морской солью и сухой горчицей.

Ситуация — *На приёме у диетолога*

Переедаю за ужином...

Весь день перебиваюсь чаем с печеньем, орешками. А вечером отрываюсь по полной и потом плохо сплю. Что поможет не переесть за ужином, но и не остаться голодной?

Ю. П. Чурсина, Алтайский край

Во-первых, салаты: из помидоров, огурцов, капусты, листового салата и зелени. Легкий салат, дополненный ломтиком сала из морозилки, или парой яиц, или кусочком твердого сыра, — полноценный обед или ужин. Во-вторых, трехразовое питание. Если пропустить завтрак, что-нибудь перехватить в обед, то непременно переедите вечером — умный организм потребует свое. Приступы обжорства, угрожающие прибавкой веса, будут случаться и днем.

Чем лучше позавтракать? Например, творогом с медом и кофе. Только творог лучше взять жирностью 5-9% и добавить к нему замороженные ягоды — клубнику, черешню, чернику. Меда — не более чайной ложки. На работу также можно взять с собой ягоды и съесть их в первой половине дня. Тем, у кого вес нормальный, даже вечером позволяется около 200-300 г кислых ягод: черники, черной или красной смородины, крыжовника. Если имеется лишний вес, ягоды лучше съедать не позже 16 часов. Поужинать можно салатом и морепродуктами или запеченной нежирной рыбой: хеком, нототенией, треской. Полезен небольшой кусочек жирной скумбрии. Такой рацион не даст разыграться аппетиту перед сном.

Еще один способ не переесть перед сном — дробный ужин. Вечером можно есть два-три раза, но маленькими порциями. И перед тем как лечь (можно даже за часполчаса до сна), постарайтесь перекусить чем-нибудь совсем легким. Тем же йогуртом без сахара, например.

О. П. Скобеева, диетолог, врач первой категории

P. S. По данным социалогических опросов, большинство людей почти половину суточного рациона (около 46%) съедают вечером.

Обедаем дома

Голень индейки с овощами

500 г кефира, 2 голени индейки, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 луковицы, любые овощи.

Голени поместите в маринад — кефир с томатом и специями. Засыпьте луком, порезанным полукольцами. Поставьте в холодильник на 8 часов. Выложите в форму лук, голени и запекайте час при 180°С. Слейте жидкость, оставив совсем немного. Добавьте овощи, порезанные на кусочки. Посолите, поперчите и запекайте еще минут 40.

Пирог с морковью и творогом

200 г муки, 160 г сливочного масла, 5 яиц, 120 мл сливок, 800 г моркови, 200 г творога, 100 г сметаны, перец, соль.

Холодное масло нарежьте кубиками, смешайте с мукой, солью, яйцом и 20 мл сливок. Замесите тесто, заверните в пленку и положите на 30 минут в холодильник. Кружочки моркови отварите в течение 3 минут в подсоленной воде. Творог смешайте со сметаной, оставшимися сливками и яйцами. Посолите, поперчите. Тесто раскатайте, переложите в форму и сделайте бортики. Выложите слоями морковь и творог. Запекайте при 200°С 20 минут. Накройте фольгой и запекайте еще 20 минут.

Сливочно-клюквенный десерт

10 г желатина, 200 мл сливок (20%), 100 мл молока, 100 г клюквы, 100 г сахара.

Замочите в небольшом количестве воды желатин. Сливки смешайте с молоком. Добавьте половину сахара и щепотку ванилина. Доведите до кипения. Немного остудите. Смешайте с половиной желатина. Сливочную смесь разлейте по креманкам, остудите и уберите на 2 часа в холодильник. Клюкву смешайте с остальным сахаром и стаканом воды. Измельчите блендером, поставьте на плиту и варите 5 минут. Клюквенный сироп процедите через сито, смешайте с оставшимся желатином и вылейте вторым слоем в креманки.

Горбуша, запечённая под луковой шапочкой

Этот рецепт из моего детства, так готовила рыбу моя мама. Ингредиентов минимум, а получается очень вкусно. Вместо горбуши подойдет кета, минтай, хек. Понадобится 600 г рыбы, 2 луковицы, по 2 ст. ложки майонеза и сметаны, 3-4 картофелины, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец. Рыбу нарежьте кусочками, посолите, поперчите. Лук нарежьте на небольшие кусочки, добавьте майонез и сметану, поперчите, перемешайте. Очищенную картошку нарежьте кружками 2-3 мм толщиной. Противень застелите фольгой, смажьте маслом. Разложите картофель, посолите, поперчите, сбрызните маслом. Сверху — кусочки горбуши. На каждый кусочек рыбки положите горку лука. Запекайте горбушу при 180-190°С 45-50 минут.

Т. А. Ловцова, Самарская обл.

Салат с курицей и маринованным луком

Этот салат в нашей семье любят все — и взрослые, и дети. Под рукой должны быть такие продукты: полкило замороженной брокколи, грамм 300 куриной грудки, луковица, майонез, уксус, растительное масло. Грудку режу кубиками и обжариваю с маслом на сковороде. Лук шинкую мелкими полосками, кладу в чашку, заливаю водой с уксусом для маринования. Капусту размораживаю. Потом все соединяю (маринад с лука сливаю) и заправляю майонезом.

Евгения, Московская обл.

При панкреатите — *Лечебные блюда*

Супы для больной поджелудочной

Из индейки с цветной капустой

300-400 г филе индейки, 2,5 л воды, белки двух сырых яиц, 300 г цветной капусты, 3 картофелины, морковь, луковица.

Мясо измельчите в фарш вместе с луком. Добавьте соль, белки и сформируйте небольшие колобки. Доведите воду до кипения, посолите, положите разделенную на соцветия капусту и натертую морковку. Как только вода вновь закипит, опустите в нее фрикадельки и варите 10 минут. Добавьте кубики картофеля и варите до мягкости овощей.

Уха-пюре из щуки

0,5 кг свежей щуки, 3 картофелины, луковица, морковь, 2 лавровых листа, соль по вкусу, 2 л воды, 1/4 стакана молока, щепотка сухого базилика.

Щуку положите в воду, добавьте соль, лаврушку и доведите до кипения. Добавьте нарезанные картофель и лук, натертую морковь. Варите 15 минут. Достаньте рыбу, выберите кости и верните в кастрюлю. Слегка остудите, смешайте блендером. Влейте молоко, добавьте базилик, еще раз дайте супу закипеть. При подаче положите в тарелку кусочек сливочного масла, нарезанный укроп, пшеничные сухарики.

Куриный с рисом

Куриная тушка, луковица, морковь, 3 картофелины, 100 г риса (или вермишели), соль.

Снимите с тушки кожу, сало, опустите в воду, доведите до кипения. После закипания бульон слейте, вновь налейте воды. Варите мясо на слабом огне до готовности, после достаньте из кастрюли. Всыпьте в бульон рис, лучше дробленый, посолите и варите 15 минут. Добавьте натертую морковь, лук, порезанный кубиками. Варите еще 10 минут, добавьте картофель, порезанный кубиками, и варите до готовности. Измельчите 200 г отварной курицы и добавьте в готовый суп. Можно добавить в тарелку ложку нежирной сметаны или сливок.

Кулинарные хитрости

■ ДОБАВЬТЕ В ТЕСТО ДЛЯ ПЕЧЕНЬЯ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛЮБОГО ДЖЕМА. ОН НЕ ТОЛЬКО ПРИДАСТ ВКУСА, НО И ДОЛЬШЕ СОХРАНИТ ПЕЧЕНЬЕ СВЕЖИМ.

■ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ВИНЕГРЕТА НЕ СЫРОЙ, А СЛЕГКА ОБЖАРЕННЫЙ ЛУК. ЭТО УЛУЧШИТ ВКУС САЛАТА.

В доме малыш

Манка с банановым соусом

80 г манки , 2 чайн. ложки шоколадной пасты, 1 банан, 100 мл 33% сливок, 1/2 чайн. ложки лимонного сока, фундук по вкусу, 280 мл молока, сахар.

Налейте молоко в сотейник и доведите до кипения. Постепенно всыпьте манку, быстро перемешивая, чтобы не образовалось комочков. Варите кашу на среднем огне до загустения, постоянно помешивая. Снимите с огня, вмешайте шоколадную пасту, накройте крышкой и дайте постоять. Очищенный банан порежьте на дольки, взбейте вместе с лимонным соком, сливками и 1 чайн. ложкой сахара до однородности. Кашу разложите по тарелкам, сверху посыпьте измельченным фундуком и полейте банановым соусом.

Настойки

Из старого варенья

В подвале скопилось старое варенье, выбросить которое рука не поднимается? Приготовьте из него вкуснейшие настойки.

Понадобится 0,5 кг старого варенья, 0,5 л водки (самогона), сахар по вкусу. Выложите варенье в литровую банку. Весь оставшийся объем (по горлышко) заполните водкой, перемешайте. Плотно закройте крышкой и поставьте в теплое светлое место на 45-60 дней. Раз в 3-4 дня встряхивайте банку. В последнюю неделю банка должна находиться в покое. Полученную настойку слейте с осадка и попробуйте. Если напиток получился несладким, добавьте сахар, перемешайте, закройте крышкой и оставьте на сутки. Профильтруйте настойку через вату. Чтобы она получилась прозрачной, может потребоваться несколько фильтраций. Разлейте настойку в бутылки и плотно закройте пробками. Храните в прохладном месте.

Обсудим?

О какой жалости к любовнице может идти речь?!

Читаешь письма некоторых женщин и диву даешься — все с ног на голову перевернули! Возмущает меня, когда пишут о жалости к любовнице. О какой жалости может идти речь, объясните мне?! Кто ее силком в чужую семью тащил, кто заставлял лгать, изворачиваться, толкать на предательство мужчину, красть его у жены и сиротить детей?

И если после всего этого она, видите ли, счастья не чувствует, поделом, да еще и мало! Нужно, чтобы она сама прошла то, что прошла бывшая жена и дети!

Всегда содержанку и любовницу общество презирало и осуждало. Причем любое, начиная от светского и заканчивая деревенским. И правильно, потому что последнее дело — трогать чужое и делать детей сиротами при живом отце.

После тридцати лет незамужняя женщина не просто находится в поиске — она все время сидит в засаде.

Вы решили, что я сама — брошенная жена, поэтому такая категоричная? А вот и нет! Мы с мужем живем уже больше 20 лет, и бросать меня он не собирается. Но я насмотрелась на горе подруг, на проблемы в их семьях.

Мужчин я тоже осуждаю. Но с них спрос меньше, потому что природа такая. Да и отрицать, что одна любовь может закончиться, а другая начаться, тоже нельзя. Но он сам должен решать, взвесить все за и против, что для него важнее — личное счастье или покой семьи. Если выбрал первое, так туда ему и дорога! Потому что, если в этот раз не предал, значит, предаст в другой. Ведь порядочный мужчина даже задумываться над таким вопросом не станет — ему и так ясно, что важнее. И не понимаю я тех жен, которые все прощают, только чтобы муж из дома не ушел. Лучше быть одной, чем постоянно ждать предательства. Не представляю, как можно готовить ему еду, стирать рубашки, ждать вечерами, зная, что он придет, сядет напротив, будет есть и врать в глаза о том, что у него на работе завал, а от самого чужими духами пахнет...

Если женщина сама себя не уважает, то никто ее уважать не будет! Сейчас не те времена, когда брошенку осуждали и считали, что она человек второго сорта. Сейчас женщина, если захочет, и детей на ноги поставит, и сама будет достойной и успешной. Правда, для этого придется потрудиться, но зато это уже будет ее личный успех, достижения, которым никому не будет обязана. А жить с гулящим мужем только из-за денег стыдно. Разве что ты уже больная и старая, что тебе все равно, лишь бы выжить. Мужчина быстро понимает, что независимая от него женщина в любой момент может принять решение и уйти. Поэтому он побоится испытывать ее терпение и идти на поводу у своих прихотей. А если он женщину купил и содержит, то и поступает с ней так, как ему вздумается. Поэтому все зависит от женщин — как вы себя поставите, так с вами и будут обращаться.

Без подписи

Как вычислить изменника

Сделать это теперь проще пареной репы! Ученые провели исследования и выяснили, что у тех, кто не считает должным хранить верность своей второй половинке, схожие черты лица: тяжелая нижняя челюсть, тонкие губы и выступающие надбровные дуги. Такого лучше держать в ежовых рукавицах!

Умные мысли

■ НИЧТО ТАК НЕ ПОМОГАЕТ НАЙТИ КОМПРОМИСС, КАК НАЛИЧИЕ КОМПРОМАТА.

■ СТРАСТЬ — ЭТО КОГДА ХОЧЕШЬ ЕСТЬ, А ЛЮБОВЬ — КОГДА ХОЧЕШЬ КОРМИТЬ.

■ ЧЕМ СТАРШЕ ЛЮДИ СТАНОВЯТСЯ, ТЕМ БОЛЬШЕ СВИДАНИЯ НАЧИНАЮТ НАПОМИНАТЬ СОБЕСЕДОВАНИЯ.

■ МУЖИКОВ НАДО ИСКАТЬ НЕ НА САЙТАХ ЗНАКОМСТВ, А НА САЙТАХ ПО ТРУДОУСТРОЙСТВУ. ВОПРОСЫ ТЕ ЖЕ САМЫЕ, ТОЛЬКО ФОТОГРАФИИ И РЕЗЮМЕ В НИХ РЕАЛЬНЫЕ.

Настоящий мужик до старости остаётся гусаром!

В нашем магазине установили новую входную дверь, очень тугую. Вижу из окна, как дедуля, чуть живой после инсульта, шаркает крошечными приставными шажочками к магазину. Кое-как влез на крыльцо, тянул-тянул эту дверь, шаркал-шаркал, пристраивался, едва справился, открыл немного, чтобы пролезть. И тут дверь распахнулась во всю ширь, из магазина вышла продавщица с пустыми пивными бутылками — видно, в зале подобрала — и направилась к урне. Дед, изо всех сил удерживая дверь, ждал ее возвращения.

Та вернулась, остановилась и что-то с удивлением спросила у деда. А дед телом и головой — рука-то не действует — показал на открытую дверь: мол, только после вас. Продавщица попыталась было перехватить дверь и впустить дедулю, но тот попятился назад, до предела распахнул дверь, вцепился в нее мертвой хваткой и, видимо, отвесил до того горячий комплимент, что дама захохотала, сделала книксен и шагнула в помещение.

Дед побился-побился с дверью еще немного, победил-таки ее и ушаркал вглубь. Настоящий мужик до старости гусар!

Ольга, Московская обл.

Ситуация — *На приёме у психолога*

Срываюсь и кричу на мужа

СУПРУГ УШЁЛ БЕЗ ОБЪЯСНЕНИЙ

Бросил меня и детей после 20 лет брака. Собрал вещи, пока нас не было, отключил телефон. До этого постоянно скандалили из-за его пьянок, гулянок. Уже месяц не звонит, на SMS не отвечает, с детьми не общается. Сама себе говорю, что одумается, вернется, ведь семья важнее. Но понимаю, что от любимых так не уходят. Что делать?

Ксения, Саратов

Двадцать лет вместе — это, конечно, серьезно. Но хочется задать вопрос. По чему вы скучаете? По пьянкам и гулянкам? По скандалам? Вздохните полной грудью и радуйтесь, что ушел тихо — без ругани и дележки имущества. Может, пора пожить спокойно?

Я ОЧЕНЬ ВСПЫЛЬЧИВАЯ...

Когда злюсь на мужа, могу накричать, наговорить обидных слов, заблокировать его в телефоне. После этого супруг каждый раз упрекает меня в нелюбви и эгоизме. Я с ним не согласна...

Антонина, Тверская обл.

Ваш муж отчасти прав. Вам нужно обратить внимание на его слова, если хотите сохранить семью. Дело в том, что многие женщины такое поведение считают незначительной мелочью. Но это не так. Как капля камень точит, так каждый подобный «выплеск» подтачивает чувства. Ведь не зря говорят, что слово может убить.

Справляться с гневом и злостью нужно уметь самостоятельно и не выливать весь негатив на голову другого человека. Подумайте сами: вы накричали, выпустили пар и успокоились, а все плохое повесили на мужа. Представьте, каково это, когда вам наговорили кучу всего, а потом еще и заблокировали.

ВСТРЕЧАЮСЬ С ДРУГОМ МУЖА

Я люблю лучшего друга мужа, а он меня. Мы тайно встречаемся, и я чувствую себя как в сказке: романтические ужины, нежные слова... Что делать, не знаю.

Яна, Липецкая обл.

Видимо, не все так безоблачно. Когда чувства взаимные, вопрос «что делать» не возникает. Похоже, у вас нет уверенности в любимом. Романтические ужины со временем становятся менее «калорийными», а нежные слова начинают повторяться. Двойная жизнь будоражит лишь поначалу, а потом начинает утомлять. Необходимость постоянно скрываться и врать — все это обратная сторона адюльтера. Что делать, вы сами знаете. Просто тянете время в ожидании чуда.

О. К. Быстрова, семейный психолог

Из почты «Айболита»

Хорошо, что есть соседи

Соседи много значат. Если кто-то начнет выяснять, кто в их семье лучше владеет нецензурной лексикой или решают родить еще одного ребенка — не спят ночами все вокруг.

Я точно знаю, в котором часу пора вставать старшему сыну моих соседей, как сильно он плачет и что при этом думает его мама о поведении своего ребенка и о своей замотанной жизни.

Праздники... Дни, когда соседи собираются полным составом.

— Да что вы ходите за мной?! Я тоже хочу ныть целый день! — уже почти орет невидимая мама двоих детей.

К ней подключаются баритон мужчины и пара писклявых голосов дальних родственников по «Скайпу». Я лежу в кровати, таращусь в потолок и думаю о том, что напрасно надеялась пораньше лечь спать в выходной. Здесь не санаторий.

Вторая квартира, с которой у меня общая стена, несколько месяцев пустовала. Раньше там жили папа, мама и очаровательная дочка. Молодой подтянутый папа приветливо здоровался. Молодая красивая мама иногда пела новорожденной дочке колыбельные песни перед сном. Слов было не разобрать, но мелодия и настроение передавались по стенке. Я даже любила засыпать под эти колыбельные.

Потом новые соседи появились. Молодая бездетная пара с лицами, не обезображенными интеллектом. Сразу заявила о себе электродрелью после десяти часов вечера. Потом закурили в общем подъезде. Слушали музыку, поставив в комнате усилители.

Их нехитрый репертуар мой способный сын выучил на раз. Зря я стараюсь привить ребенку вкус к хорошей музыке. Хит сезона — «Наш корабль идет ко дну, помоги мне, я тону».

Нам еще повезло, что у нас последний этаж. Сверху никто не мешает. Мы тоже, конечно, не без греха. Однажды залили соседей. То ли стиральная машинка сломалась, то ли позабыли о сливном шланге, который раньше нужно было опускать вручную. Но дело было ночью, и мы проснулись от стука в дверь.

В ванной вода стояла по щиколотку. «Ничего, мы как раз хотели сделать ремонт в ванной», — сказали соседи. Тут мы поняли, как нам повезло с людьми, живущими снизу.

Недавно с утра мы с сыном разучивали на синтезаторе этюд Черни, первый этюд в его жизни. Когда отвлеклись от нот, услышали созвучное треньканье гитары, в той же тональности, почти те же ноты. Это наш сосед, глава семейства и папа двоих детей, сидел за стенкой и подыгрывал мне и сыну.

Мы никогда не видели соседа, не знаем его имени, не догадываемся о возрасте, но иногда вот так играем вместе. Хорошо, что есть соседи!

И. М. Бакалова,
Новосибирская обл.

Знаете ли вы, что...

Позитивный настрой в 50 лет снижает риск слабоумия в 70. Дело в том, что 50-летний возраст — критический период в жизни. В этот момент происходят изменения в мозге, которые впоследствии могут привести к деменции. Позитивный настрой помогает справляться со стрессом и тревожностью, которые повреждают области мозга, ответственные за эмоции, мышление и память.

Как там, у них?

■ ШВЕДЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО СЛАДКОЕ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ. ПОЭТОМУ ВСЮ НЕДЕЛЮ СЛАДОСТИ ПОД ЗАПРЕТОМ. А ВОТ В СУББОТУ ВСЕ ОБЪЕДАЮТСЯ КОНФЕТАМИ.

■ В ДАНИИ ИМЕНИННИК В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ВЫВЕШИВАЕТ ИЗ ОКНА ФЛАГ. ТАК ВСЕ СОСЕДИ ЗНАЮТ, ЧТО У ТЕБЯ СЕГОДНЯ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ.

Обсудим?

Всю жизнь была «правильной». В конце концов муж устал от этого

Выйдя замуж, я старалась быть «правильной» женой. Успевала все: работать, хорошо выглядеть, печь торты и пирожные. Вставала в 5 утра, чтобы порадовать мужа чем-нибудь вкусненьким. Друзья завидовали ему, ставили меня в пример своим женам. Иногда это даже вызывало ревность.

Муж целыми днями пропадал на службе (он служит в полиции). Постепенно я взяла на себя и его обязанности: ремонтировала розетки, краны, клеила обои. А он почти не бывал дома. Потом начал выпивать, прятать от меня деньги. Пробовала с ним поговорить, но это лишь раздражало. В конце концов супруг заявил: «Я устал от твоей любви!» Вот тут я и поняла, что слишком много отдавала ему и слишком мало любила себя. Мы продолжаем жить по-прежнему, разводиться не хочу, хотя мне очень плохо. Любовь куда-то ушла, осталась только жалость — и к нему, и к себе...

Людмила,
Хабаровский край

Кое-что новенькое

Хочешь поплакаться — готовь деньги!

«Не с кем поговорить или не хочется делиться переживаниями с близкими и друзьями? Деликатная проблема? Обязательно выслушаю, могу просто послушать. На любые темы. Все строго конфиденциально»...

Такие услуги можно встретить на популярных российских сайтах объявлений. Называется это по-разному: «друг на час», «собеседник на час», «товарищ на час» и даже «собутыльник на час». Ценник варьируется от символической суммы 1 рубль (на «друга», готового «подставить мужское плечо, если нужно поплакаться») до 3 тысяч рублей и выше. Средняя ставка — 500-1000 рублей.

В электронном «каталоге друзей» примерно поровну мужчин и женщин, больше молодых и среднего возраста, но и старшее поколение при желании найдет в нем ровесников. Продолжительность встречи тоже можно выбирать — от 30 минут и больше. Как и способ коммуникации — общаться онлайн или в реальности (второе обойдется дороже). Впервые такая услуга появилась в Японии. Там «друзья напрокат» готовы не только побыть ушами и жилеткой, но и поужинать, составить компанию на свадьбе или встрече выпускников.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

- Безупречное качество
- Современное немецкое оборудование
- Высококвалифицированная команда
- Доставка по ЮФО и СКФО

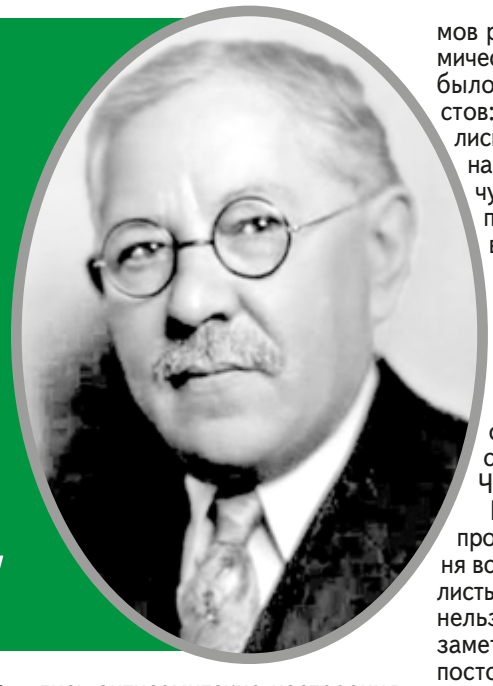
г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Макс Фактор, создатель крупнейшей косметической империи, голливудский волшебник

В 14 лет он понял, что его призвание — открывать людям их собственную красоту



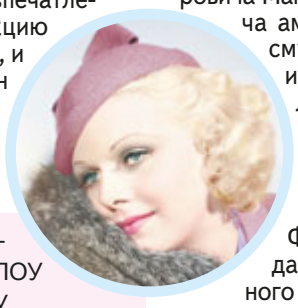
На 1930-1940-е годы пришелся золотой век Голливуда. Именно он подарил миру удивительных красавиц, богинь — Аву Гарднер, Джин Харлоу, Марлен Дитрих. Но вряд ли бы они стали таковыми без Макса Фактора. Именно он превратил заурядных красавиц в иконы стиля. Попасть к мастеру преображения стремились все голливудские звезды первой величины. Тогда как сам визажист целенаправленно делал свою косметику доступной для всех женщин. «Для звезд — и для вас» — таков был девиз его компании. А все потому, что голливудский волшебник, он же Макс Фактор, он же Максимилиан Абрамович Факторович, прекрасно помнил, каково это — быть бедным и безвестным...

В 7 лет он уже начал работать

Мало кто знает, что отец современной косметики родился в маленьком провинциальном городке Здуньска-Воля на окраине необъятной Российской империи. Его родители были беднее церковных мышей, но при этом дети у них рождались один за другим: Максимилиан появился на свет одиннадцатым! А уже в 7 лет он отправился работать — продавать леденцы в фойе театра города Лодзь. Впоследствии это дало повод уже взрослому Факторовичу со смехом рассказывать, что он рано приобщился к миру искусства. Но тогда, в детстве, ему было не до веселья: через год он сменил сферу деятельности и пошел в подручные аптекаря, попутно практикуясь в косметологии и изготавливая парики. Школа жизни у него оказалась суровая. Но она же дала ему ощущение твердой почвы под ногами. Когда Максимилиану исполнилось 14 лет, он по собственному почину отправился в Москву и устроился работать помощником гримера в Большой театр: это был бесценный опыт, который очень пригодился ему в будущем.

Главный гример Мариинки, личный консультант царя

Оказавшись в гримерной, Факторович окончательно понял, что его истинное призвание — открывать людям их собственную красоту. Но в то же время ему совсем не нравилось быть на побегушках. Поэтому он оставил Москву, чтобы поселиться в Рязани и открыть там магазин косметики собственного изготовления. Довольно скоро продукция Факторовича стала пользоваться успехом среди рязанских дам всех сословий, они оценили ее качество. А когда в Рязань прибыла на гастроли императорская театральная труппа, дела Максимилиана совсем пошли в гору: о нем узнали в Санкт-Петербурге! Румяна, кремы и пудра от Факторовича произвели впечатление даже на дирекцию Мариинского театра, и вскоре Максимилиан занял там должность главного гримера. Не прошло и нескольких месяцев, как о талантливом визажисте уже знали все члены царской семьи — завсегдатаи Мариинки. Ходят слухи, будто Факторович целых 9 лет являлся личным консультантом Николая II: он учил императора подчеркивать достоинства и скрывать недостатки лица...



ПОСЛЕ ТОГО КАК МАКС ФАКТОР ПРЕВРАТИЛ ДЖИН ХАРЛОУ В ПЛАТИНОВУЮ БЛОНДИНКУ, МИЛЛИОНЫ ЖЕНЩИН ВСЛЕД ЗА НЕЙ ОБЗАВЕЛИСЬ СВЕТЛЫМИ ЛОКОНАМИ.

От людской злобы не спас даже царь

К 1903 году Факторович добился всего, о чем можно было только мечтать. Он был вхож в лучшие дома Санкт-Петербурга, знаменит, востребован: чтобы попасть к нему на личную консультацию, нужно было ждать неделями. Жизнь удалась? Так бы оно и было, если бы в России начала XX века не усиливались антисемитские настроения. От людской злобы «жида» Факторовича не спасало даже высочайшее покровительство. Сначала ему просто поступали анонимные угрозы, потом неизвестные ненавистники перешли от слов к делу: били стекла в доме, поджигали ворота. Максимилиан стал бояться за своих сыновей. Решение свернуть бизнес в России, забрать семью и отправиться в Америку далось ему трудно. Но, как показало будущее, это вынужденное бегство обернулось благом не только для него самого, но и для мировой киноиндустрии...

Прибыв в 1904 году в США, русский косметолог, как того требовал порядок, отрекомендовался миграционным службам. Но если род занятий Факторовича Максимилиана Абрамовича американцев ничуть не смутил, то его фамилия, имя и отчество показались им непроизносимыми. И тогда они просто выдали визажисту документы, в которых он значился как Макс Фактор. Так что благодарить за создание звучного псевдонима ему следует миграционные службы США.

Голливудские звезды стали его клиентами

Новый Свет принял неласково. Деловой партнер, с которым Фактор открыл в Сент-Луисе магазин косметики и париков, скрылся из вида, прихватив их общие деньги. Пришлось все начинать сначала.

В 1914 году Макс Фактор переехал в Лос-Анджелес, взял ссуду в банке и открыл магазин на Голливудском бульваре — неподалеку от «фабрики грез». Как оказалось, место для торговли было выбрано очень удачно: довольно скоро у Макса появилась постоянная клиентура — в основном актрисы и актеры.

Но главным своим везением Фактор обязан прогрессу. В ту пору технологии для съемок фильмов развивались поистине с космической скоростью, чего нельзя было сказать о работе визажистов: они по старинке пользовались гримом на основе жира. Но на экранах он выглядел просто чудовищно! И тут Макс Фактор предложил кинорынку грим в виде жидкого крема. Он ложился равномерным тонким слоем, скрывал все недостатки кожи, но при этом не стягивал лицо: мимика оставалась живой и подвижной. Последнее обстоятельство особенно оценили голливудские актеры-комики Чарли Чаплин и Бастер Китон.

Именно тогда Макс Фактор произнес слова, которые сегодня все визажисты, гримеры и стилисты почитают за правило: «Грим нельзя считать удачным, если он заметен. Он хорош, только если посторонний не может догадаться, что вы загримированы».

В магазине Макса Фактора было все для макияжа

Еще большим достижением Макса Фактора стоит считать революцию, которую он совершил в сознании простых жителей США. В начале XX века в американском обществе считалось, будто пользоваться косметикой могут лишь актрисы театра или кино, а также девушки легкого поведения, но никак не порядочные матери семейств. Макс Фактор снял это табу: декоративные средства для макияжа, выпускаемые им, не имели ничего общего с вульгарностью и кичем. Юные (и не очень) леди Америки с замиранием сердца следили за своими любимыми актрисами, а затем старательно копировали их образы. Ведь в магазине Макса Фактора для этого было все! Целых 12 тонов жидкого тонального крема, кисточки для пудры и помады, блеск для губ, расчески для бровей, влагостойкая тушь в тюбике, устойчивая помада, жидкая подводка для глаз! Если девушка не могла подобрать себе образ, она просто шла в Студию макияжа Макса Фактора. Там ее ждали четыре кабинета: розовый — брюнетку, голубой — блондинку, зеленый — рыжую и персиковый — шатенку. Мейкап (кстати, это слово тоже изобрел и ввел в широкий обиход Макс Фактор) девушке подбирался в соответствии с правилами цветовой гармонии, разработанной все тем же неугомонным Фактором.

КОСМЕТИКУ МАКСА ФАКТОРА РЕКЛАМИРОВАЛИ ЗВЕЗДЫ ПЕРВОЙ ВЕЛИЧИНЫ. ВСЕМ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ ЗНАМЕНИТОСТЯМ ФАКТОР ПЛАТИЛ ОДИН ДОЛЛАР.

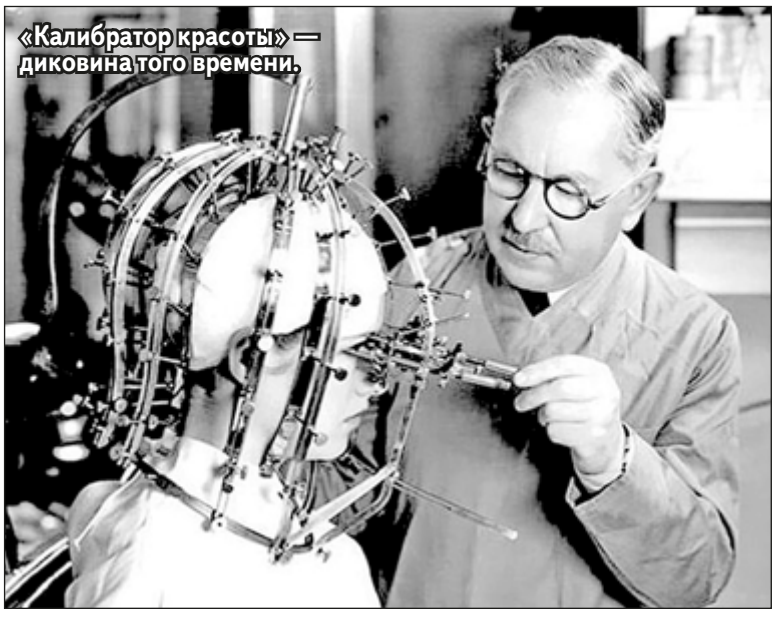
А еще в Студии макияжа находилась диковина, неизменно пользовавшаяся успехом, — «калибратор красоты». Этот аппарат надевался на голову всем желающим и измерял параметры лица, соотнося их с действующими стандартами красоты. С помощью калибратора вычислялись проблемные точки, которые затем ликвидировались нанесением макияжа.

Он сделал миллионы женщин блондинками

В свое время прошла через «калибратор красоты» и Джин Харлоу — в ту пору ничем не примечательная актриса. Но Макс Фактор сотворил чудо, сделав из девушки первую в мире платиновую блондинку. Харлоу стала суперзвездой!

А миллионы женщин вслед за ней обзавелись светлыми локонами. В том числе и безвестная тогда Норма Джин Бейкер (Мэрилин Монро). Правда, над ней колдовал Фактор-младший: к тому времени родоначальника компании уже не было в живых. Но его дело блестяще продолжили сыновья: появление Мэрилин Монро — лучшее тому доказательство.

Сегодня, правда, ни один из Факторов не работает в компании: ею владеет концерн Procter&Gamble. Но имя Макса Фактора навеки вошло в историю мирового кинематографа, а его звезда сияет на голливудской «Аллее славы».



«Калибратор красоты» — диковина того времени.

Тест-диагностика

Разумная ли вы хозяйка?

НЕ СЛИШКОМ ЛИ МНОГО СИЛ ВЫ ТРАТИТЕ НА ДОМАШНИЕ ДЕЛА? ИЛИ, НАОБОРОТ, ДОМУ НЕ ХВАТАЕТ ЖЕНСКОЙ РУКИ?

1. Вы ждете гостей, один из них хочет прийти на час раньше. Ваша реакция?

А. Какой кошмар! Вы не одеты, стол не накрыт! Пускаете гостя, но настроение безнадежно испорчено.

Б. Вежливо просите где-то переждать и спокойно заканчиваете приготовления.

В. Да хоть на два часа раньше, убирать вы не планировали и всю еду служба доставки уже привезла.

2. Весна на улице. Помыли ли вы окна?

А. Помыли, когда еще холодно было, и свалились с простудой. Зато окна не стыдно людям показать.

Б. Только планируете, какие сами помоете, а для каких пригласите уборщицу.

В. Вы живете на десятом этаже, кто видит ваши окна? А вас их чистота не волнует.

3. Порядок в доме — это...

А. Идеальная чистота, ни пылинки, ни соринки.

Б. Все на своих местах и по полу можно ходить без тапок.

В. По дому в принципе можно ходить. И есть пара чистых тарелок и чашек.

4. Для чего нужна приходящая уборщица?

А. Ни для чего, вы убираете сами, даже домашним не доверяете.

Б. Для помощи в генеральной уборке.

В. Для всего, вы сами даже посуду не моете.

5. Средства для уборки у вас занимают:

А. Большой шкаф.

Б. Полку в ванной.

В. Единственное чистящее средство обретается под раковиной.

6. На день рождения вам дарят дорогую и качественную сковороду. Вы:

А. В восторге, у вас такой еще никогда не было.

Б. Считаете, что третья сковорода в доме лишняя, и думаете, кому ее передарить.

В. Вежливо благодарите и засовываете подарок подальше.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Большинство ответов А. Вы буквально приносите себя на алтарь домашнего очага. Наверняка не вспомните даже, когда ходили на маникюр, болтали с подругой в кофейне, да просто гуляли по городу. Поэтому начните это делать прямо сейчас.

Большинство ответов Б. Вы смогли найти золотую середину. Не надрываетесь на ниве хозяйства, но и не пускаете все на самотек. Единственное, на что нужно обратить внимание, на уют. Приобретите несколько милых вещиц, это сделает дом интереснее.

Большинство ответов В. Вы и хозяйство — вещи несовместимые. Люди, впервые попадающие в ваш дом, могут подумать, что тут живет очень занятый холостяк, а не красивая женщина. Попробуйте научиться понемногу уделять квартире внимание. Например, после каждой трапезы мыть посуду.

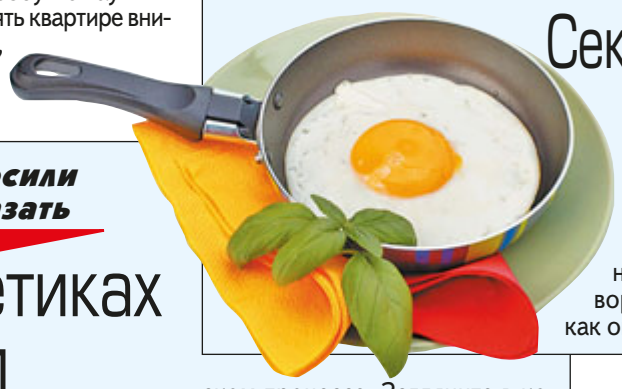
У ХОРОШЕЙ ХОЗЯЙКИ ВСЕ ЦВЕТЕТ И ДАЕТ ПЛОДЫ. ЭТО И КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ — КРАСИВЫЕ, ЦВЕТУЩИЕ, УХОЖЕННЫЕ. И ДАЧНЫЕ ПОСАДКИ — ОВОЩИ, ЯГОДЫ, ЦВЕТЫ.

Пригодится

Пообедали лучком?

Если на обед ели свежий сочный лучок, то избавиться от запаха помогут любые орехи, лучше грецкие. Можно также пожевать цедру или мякоть лимона, петрушку, укроп, имбирь или гвоздику. А запах лука на руках исчезнет, если потереть их лимоном. Нет лимона? Добавьте по 1/2 чайн. ложки соли и пищевой соды в стакан воды, пополощите руки в этом растворе.

Секрет идеальной глазуньи



Приготовить идеальную круглую глазунью без подгоревших краев просто. Разбейте яйцо в сковороду и налейте немного воды. Поставьте сковороду на плиту и наблюдайте, как она будет жариться.

Вы просили рассказать

В пакетиках с чаем чая нет?

Говорят, что в пакетированный чай добавляют красители. Как это проверить? И еще, правда ли, что в чайных, пакетиках нет чая, а только одна пыль?

Е. С. Паутова, Уфа

Опустите пакетик в чашку с холодной водой. Если вода окрасится, значит, в чай добавлен химический краситель. Пакетированный чай — это мелкие крошки чайного листа, которые отсеиваются в технологическом процессе. Загляните в коробочку с расфасованными пакетиками — чаще всего на дне можно увидеть чайную пыль. О чем это говорит? О том, что в «чае» нет даже мелких крошек, а только одна пыль.

Конечно, чай в пакетиках удобно заваривать: не надо возиться с заварочным чайником, кинул в кипяток — и чашка свежего чая готова. Но все-таки более целебен и вкусен крупнолистовой чай. Поэтому пакетированный чай берите в дорогу, на работу, а дома не ленитесь готовить настоящий ароматный, вкусный и целебный чай.

Находки для дома

■ ПОЛОЖИТЕ ДЕРЕВЯННУЮ ЛОЖКУ НА КАСТРЮЛЮ, И КИПЯЩАЯ ВОДА НЕ ПЕРЕЛЬЕТСЯ ЧЕРЕЗ КРАЙ.

■ ЧТОБЫ ОТКРЫТЬ СТЕКЛЯННУЮ БАНКУ С ЗАВИНЧИВАЮЩЕЙСЯ КРЫШКОЙ, ОПУСТИТЕ ЕЕ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД В ГОРЯЧУЮ ВОДУ.

■ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, КОТОРОЕ ОСТАЕТСЯ НА УПАКОВКЕ, МОЖНО СМАЗЫВАТЬ ФОРМУ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ.

Как сварить свёклу

ВАРИТЕ свеклу под крышкой. Это уменьшит потерю витаминов.

СЛЕДИТЕ, чтобы вода полностью покрывала овощ. Так полезные вещества будут разрушаться медленнее.

НЕ кладите в воду соль. Свекла будет вариться дольше и получится жесткой. Солите готовое блюдо.

ЧТОБЫ свекла быстрее сварилась, добавьте в воду 1 ст. ложку сахара или растительного масла. И то и другое повышает температуру кипения.

НЕ отрезайте хвостик и оставляйте пару сантиметров ботвы. Иначе свекла потеряет цвет и станет водянистой.

ЕСЛИ варите очищенную и разрезанную свеклу (например, для борща) добавьте в воду немного уксуса, чтобы сохранить цвет.

Пластик вреден для капусты

Лучше всего квасить капусту в деревянных, эмалированных и стеклянных емкостях, так как при соприкосновении с кислотами они не выделяют вредных веществ. Но далеко не у каждой хозяйки есть такая посуда. А вот пластиковое ведро приобрести несложно. Но можно ли квасить капусту в таком ведре?

Квашеная капуста впитывает в себя различные запахи. Так как ведра производят из пластика со всевозможными примесями, то готовый продукт может иметь неприятный привкус. Да и кислота, которая образуется во время квашения, взаимодействует с пластиком. Это значит, что в заготовки попадают вредные вещества. Но не весь пластик одинаково вреден. Сейчас в продаже есть пластиковые ведра, предназначенные специально для холодных пищевых продуктов. Конечно, их лучше использовать для сахара, круп, муки... Но они вполне годятся и для квашения капусты, если соблюдать некоторые правила.

1. Использовать можно только тару для пищевых продуктов. Она должна иметь знак в виде треугольника с цифрами 5 или 05. Все остальные емкости не подходят для обработки и хранения сырья — можно отравиться. В крайнем случае, если подходящего ведра не оказалось, емкость изнутри надо выстелить пищевой пленкой. Это защитит продукт от вступления в реакцию с пластиком.

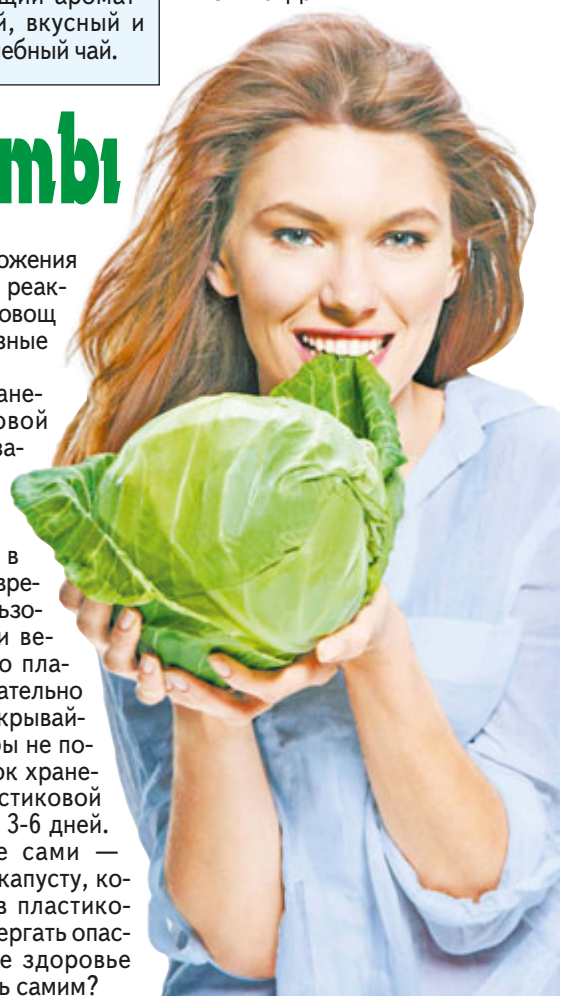
2. Для заготовок лучше брать ведра из бесцветного пластика (как капроновая крышка).

3. Новое ведро нужно обязательно 2-3 раза промыть, после чего наполнить доверху водой и оставить на сутки.

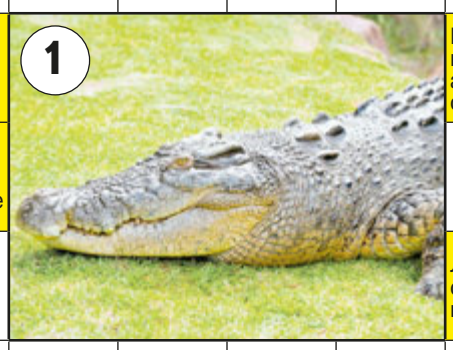
4. Ведро лучше использовать только до завершения закваски. Потом уже готовую капусту надо переложить в другую тару, например в стеклянные банки.

5. Нельзя солить капусту в таре из металла, алюминия и другой стали. Во время брожения кислота вступает в реакцию с металлом, и овощ теряет вкус и полезные свойства.

Что касается хранения в пластмассовой таре. Если нужно заквасить небольшое количество капусты, которую планируете съесть в течение короткого времени, можно использовать контейнеры и ведерки из пищевого пластика. Только обязательно емкости плотно закрывайте крышками, чтобы не поступал воздух. Срок хранения капусты в пластиковой таре — не больше 3-6 дней. Поэтому решайте сами — стоит ли покупать капусту, которая продается в пластиковых ведрах, и подвергать опасности собственное здоровье или лучше засолить самим?



Трюки на роликовой доске
Ветошь для мытья полов
Чистота перед лицом закона
От рассвета до полудня
Сподвижник М. Ганди
Марка немецких автобусов
Пес, догнавший Урри
Операция на доверии
Озеро в Армении
Спорт Ван Дамма
Театр Ляли Черной
И полевой, и известковый
Нечто ужасное на сленге
Свиной окорок из Хорватии
Любви он не помеха
Керенский как партиец
Полисмен за океаном
Ответственность гаранта
Дорогая книга с гравюрами
Перегиб на грани разрыва
Задира со шпагой
Инопланетянин из ситкома
Самоцвет от сглаза
Порода кур
Сыграл Карабаса-Барабаса
Николь с премией «Оскар»
Слово-близнец по звучанию
... Джонс, искавший Грааль
Ткань для пошива сумок
Королева воинов из фильма
Река в Базеле
Другое название чинары
Плела рубашки из крапивы
Отец Гектора и Париса
Ложе для ствола пушки
Мера веса совести
Индеец в романе Марка Твена
Коренные новозеландцы
Грубая х/б ткань
Русский иконописец
Нямуняс в России
Пистолет шерифа
Кроха в составе вещества
Представитель знати
Актриса Жанна...
Мастер крупных сюжетов
Есть у церкви и у природы
Культовая улица в Москве
Немецкий физик
Страна инков
Подруга Стича из м/ф
Потеря сознания
Столица у подножия Анд
Поведение зубоскала
Мартин Джека Лондона
Славяне для византийцев
Минерал волосатик
Осип среди зодчих
Главная церковь в городе
Гуща застойного озера
Джим Керри в роли графа
Покорил сердце Турандот
Опус фотографа
Химик из «Могучей кучки»
Запад на компасе
Хранитель чести мундира



Составила Елена Короткова

Знаете ли вы, что...

КОГДА Пабло Пикассо родился, акушерка посчитала его мертворожденным. Спас ребенка его дядя, который курил сигары и, увидев младенца, лежащего на столе, пустил дым ему в лицо, и Пабло заревел.

ДЖОН Рокфеллер-младший был единственным сыном знаменитого миллиардера в окружении четырех сестер. Дети воспитывались в строгости и экономии, и Джон до восьми лет донашивал платья сестер.

СОФЬЯ Ковалевская познакомилась с математикой в раннем детстве, когда на ее комнату не хватило обоев, вместо которых наклеили листы с лекциями Остроградского по математике.

Ей-богу, правда!

В одном из фермерских хозяйств Подмосковья обитают самые продвинутые коровы в России. Каждая буренка носит специальные высокотехнологические очки, имитирующие для глаз животных сочные летние пейзажи. Это улучшает самочувствие парнокопытных, позволяет им расслабиться и повышает удои. Очки виртуальной реальности созданы с учетом строения коровы и особенностей ее зрения.

Всю ночь старуха требовала у деда отдать её крест

Когда мой дедушка был молодой, он иногда хорошо отмечал с друзьями конец рабочего дня, возвращался поздно. И вот однажды (а зима стояла лютая и трескучая) ему приспичило попариться в бане. Как назло, дрова закончились. Дед вспомнил об этом, когда проезжал мимо старого деревенского кладбища. В голову пришла мысль: выдернуть несколько деревянных крестов и протопить ими баньку. Луна безмолвно следила за ним. Из живых только лошадь и дед. Бабушка, увидев в телеге такие дрова, заголосила, взывая к Богу, мол, не богоугодное это дело, тем более ночью. Но дедушка затопил баню, попарился. А после, как бабушка рассказывала моей маме, всю ночь кричал и умолял какую-то старуху оставить его в покое. Та душила деда и требовала отдать ее крест!

Утром бабушка кляла деда на чем свет стоит. Не помню, чем закончилась эта история, вроде как бабушка заставила его поставить на могилы новые кресты ...

О. К. Фадеева, Костромская обл.

Сорок дней покойная мамочка приходила ко мне

Моя мама, когда я ложилась спать, всегда садилась на краешек кровати и через одеяло гладила мне ноги. Когда я спрашивала, зачем она сидит и почему не идет спать, мама отвечала, что любуется, как я засыпаю. Потом мамы не стало. Но даже в том мире у нее осталась старая привычка. Сорок дней мамочка приходила ко мне. Каждую ночь, ровно в 12, прогибалась кровать, и я чувствовала, как кто-то гладит мои ноги. Было и страшно, и в то же время я понимала, как соскучилась по ее присутствию. Когда становилось совсем не по себе, я зажмуривала глаза и говорила: «Мне страшно». И мама уходила. После 40 дней все прекратилось...

Наталья, Калужская обл.

Людоеды...

Тяжёлый случай

18-летний Л. умер на руках у своей матери всего через два дня после того, как сходил к стоматологу.

Парня стал беспокоить зуб мудрости, и он пошел к дантисту. Доктор объяснил, что лечить зуб мудрости — вещь неблагодарная, все равно ведь он не нужен. Зато если запустить, пострадают и другие, более нужные зубы. Обычно, если зуб мудрости начинает доставлять хлопоты, его удаляют. Именно так и поступил стоматолог. После нехитрой операции Л. пошел домой. А через два дня... умер.

Из-за процедуры у юноши развилась редкая и очень тяжелая форма бактериальной инфекции — некротический фасциит. Вызывают его бактерии-стрептококки. Болезнь буквально съела мышцы и ткани изнутри. При таком заболевании плотоядные бактерии попадают в мягкие ткани и фасцию — оболочку ткани, которая покрывает мышцы. Распространяются микробы-людоеды по организму за считанные часы. Парень был буквально съеден всего за два дня.

Выявить некротический фасциит на ранних стадиях трудно. Первыми симптомами являются лишь жар и лихорадка. Диагностируется заболевание только после появления областей пораженной кожной и мышечной ткани (фасциит приводит к развитию гангрены). Лечат фасциит антибиотиками и хирургически (удаляют погибшие ткани). В некоторых случаях пораженные конечности приходится ампутировать. Показатель смертности составляет приблизительно 3%.

Приметы для дома

■ НЕЛЬЗЯ РАЗГОВАРИВАТЬ И ПЕРЕДАВАТЬ ВЕЩИ ЧЕРЕЗ ПОРОГ — К ССОРЕ.

■ СИДЕТЬ НА СТОЛЕ — ЛИШИТЬСЯ ДОСТАТКА. А ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ — РАЗУЧИТЬСЯ ГОТОВИТЬ.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР»
г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОГРН 1174350016345
РЕКЛАМА 000035

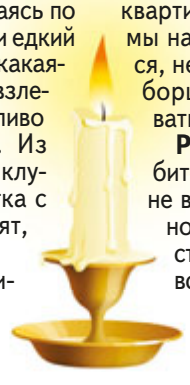
Прочти трижды...

Я приехала погостить на выходные к родителям. Стояла теплая погода, и мы с мамой решили пройтись по магазинчикам. Невестка с годовалым сыном, нашим любимчиком, осталась дома.

Возвращаясь домой, мы с мамой зашли в храм. В церкви я обычно ставлю свечки за здравие и за упокой ушедших родственников, молюсь Господу и своей святой Ксении. В тот день мне почему-то не хотелось уходить из храма. Стоя возле иконы Ксении, я почувствовала себя безмерно уставшей. На плечи навалилась прям-таки гнетущая печаль. Потом подошла к Николаю-угоднику и святой Матроне. Чувствую, что сейчас просто расплачусь. Оказалась у иконы святого Пантелеймона и начала читать молитву... Стало нестерпимо жарко. То ли от духоты в помещении, то ли от внезапно нахлынувшей истерики. В висках стучало: «Прочти трижды, прочти трижды»... Молитва длинная, сильнейшая молитва за здравие. Наконец закончила. Мама, улыбаясь, спросила: «Что ты так неистово сегодня молилась?» Я отшутилась.

Уже в подъезде, поднимаясь по лестнице, мы почувствовали едкий запах гари. Меня охватила какая-то невероятная тревога. Я взлетела на пятый этаж и торопливо открыла дверь ключом. Из квартиры на нас повалили клубы дыма. Неужели невестка с малышом уснули и не видят, что в доме пожар?!

Кашляя, я начала пробираться на ощупь, предчувствуя самое страшное и готовая в любую секунду сойти с ума. Свернула к спальне, открыла дверь... На диване умиротворенно сопели ребенок и его мама. Было тихо и пахло неповторимым детским запахом. Сердце облегченно ухнуло... Я побежала открывать лоджию и окна. Маму нашла на балконе — совершенно перепуганная, она пыталась поскорее проветрить квартиру. Причину нашей беды мы нашли в кухне. Оказывается, невестка, поставила варить борщ на плиту, ушла укачивать сына и сама уснула.



P. S. Я никогда не была любителем выискивать мистику, не верила в сверхъестественное. Но, согласитесь, как-то странно, что дым не проник всего в одну-единственную комнату в доме...

Ксения, Вологодская обл.

Такие истории

Ну как, вкусно?

У сестры праздновали день рождения. За столом собралась вся семья. Великолепная сервировка, изысканная еда... Поздравления... В конце вечера сестра спрашивает:

— Ну как, вкусно?

Мама наша отвечает:

— М-м-м... Язык проглотишь!

Муж сестры, тут же:

— Хорошо бы...

Евгения М., Кисловодск

«Люби меня, люби...»

Моя мама как-то раз рассказала, как она после свадьбы подошла к папе и спрашивает:

— Юрочка, а ты меня всю жизнь любить будешь, всегда-всегда?

Папа посмотрел на нее серьезно и говорит:

— Аня, сколько смогу!

Валентина Щ., Мурманск

Чтоб не портились

Как-то вечером супруга напекла пирожков. А я сижу в комнате, работаю за компьютером. Говорит мне:

— Ешь пирожки, пока горячие!

Я в предвкушении, радостно:

— А где они?

Жена:

— В холодильник поставила, чтоб не испортились.

Вадим Ю., Казань

МОЖНО БЫЛО БЫ С БЛЕСКОМ ЖИТЬ НА СВОЮ ЗАРПЛАТУ, ЕСЛИ БЫ, НАПРИМЕР, В ДЕКАБРЕ БЫЛО 5-6 ДНЕЙ, А НЕ 31.

Мышки и коты

Рассказики

■ Мужчина приходит к врачу, пишет на листке: «Я не могу говорить! Пожалуйста, помогите!» — «Хорошо, — говорит врач. — Положите большой палец на стол». Пациент кладет. Врач берет с полки огромную книгу и роняет ее на палец больному. Мужик: «А-а-а-а!!!» Врач: «Отлично! Приходите завтра, поработаем на буквой Б».

■ Всемирно известного тренера спрашивает журналист: «Какой, по-вашему, образ идеального футболиста? Какими качествами он должен обладать?» Тренер: «Высокая самодисциплина, соблюдение режима, беспрекословное подчинение тренеру, уважение к арбитрам, чувство товарищества...» — «Но таких игроков очень мало!» — «Да таких игроков сколько угодно! Только они в футбол не умеют играть!»

Если...

■ Если женщина сказала, что писюльки на машине засорились и не писают на стекло — это значит, что женщине надо помочь. А не стоять и не ржать как конь.

■ Если ваша девушка намекает на свадьбу, скажите, что хотите расписаться в красивую дату — 20.20.2020.

■ Если хоровод состоит только из двух человек, значит, остальные еще недостаточно выпили, чтобы впасть в детство.

■ Если вам подмигивает не гирлянда, а Снегурочка, значит, она сунула пальцы в розетку.

Мо-ло-дец!

Любят всё равно!

Дома, с женой. Бубнит телик. Я сижу за компьютером, жена вяжет рядом на диване.

В пол-уха слушаем влияние гороскопа на характер людей. Тельца (меня) характеризует: «Бу-бу-бу и роскошь в его жилище...» Смотрим удивленно друг на друга. Жена:

— Я не поняла, и где же у нас в жилище роскошь?!

— Ты у меня роскошная женщина! — говорю.

Жена, улыбнувшись:

— Спасибо.

Вот так! Необязательно быть богатым. Женщины любят ушами.

Валерий Г., Новосибирск

Раз яйцо, два яйцо...

Ёшкин кот!

Ехала как-то раз в троллейбусе. На остановке ввалилась куча народу. Среди них крепенькая бабулька с авоськой. В авоське — яйца. Троллейбус тронулся, и бабулька начала пробираться ближе к сидячим местам, а из авоськи у нее яйца стали выскальзывать. Одно, второе... Какая-то тетка заорала на весь троллейбус:

— Ой, граждане, у кого это яйца упали?

Народ стал слегка посмеиваться. Бабулька, ничего не замечая, лезет дальше, а женщина снова кричит:

— Ой, еще упали!

И тут один мужик выдал:

— Все, кто еще мужики, на следующей выходим, тут эпидемия на яйца.

Дальше троллейбус не пошел, потому что водитель чуть не кончился от хохота.

Ирина Ч., Краснодар

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 2.Павлин. 5.Монстр. 9.Прима. 10.Афера. 11.Саха. 12.Раба. 14.Плес. 15.Твист. 17.Чтиво. 18.Диапозитив. 20.Потеха. 23.Утопия. 25.Иволга. 26.Залог. 27.Навар. 30.Пехота. 31.Проделка. 34.Теннис. 35.Нотариус. 38.Конфетти. 41.Арабист. 42.Стиляга. 43.Енол. 45.Перс. 50.Запор. 51.Напалм. 54. Древко. 55.Элегия. 56.Бровка. 58.Север. 60.Ялта. 61.Оман. 62.Брут. 63.Любовь. 64.Шпак. 65.Утро. 67.Софи. 69.«Порше». 70.Косово. 72.Ошибка. 73.Дервиш. 74.Специя. 76.Турка. 78.Шале. 80.Бурт. 82.«Реквием». 84.Лукошко. 85.Скитание. 87.Гангрена. 90.Комизм. 91.Аналитик. 95.Супруг. 96.Тимур. 97.Резон. 98. Клипса. 99.Анкета. 102.Азимут. 105.Мизансцена. 107.Округ. 108.Алтей. 109. Рана. 110.Сват. 112.Иван. 113.Стихи. 114.Исток. 115.Кактус. 116.Ржание.

По вертикали: 1.Бревно. 2.Пастух. 3.Выход. 4.Нар. 5.Моа. 6.Сплав. 7.Расчет. 8.Дровни. 13.Атомоход. 16.Стланик. 19.Алигер. 21.Турухан. 22.Алабама. 23.Участие. 24.Пиренеи. 28.Апплике. 29.Ксерокс. 32.Офсет. 33.Лукас. 36.Опал. 37.Рябина. 39.Филиал. 40.Трап. 44.Нигрол. 46.Родина. 47.Приключение. 48. Пассивность. 49.Авиабомба. 50.Зоб. 52.Мэр. 53.Чебоксары. 57.Ретро. 59.Ершов. 66.Тишина. 68.Фритюр. 69.Пас. 71.Ода. 75.Пиявка. 77.Киборг. 78.Шкварка. 79.Ерик. 80.Бонн. 81.Тренога. 83.Маета. 84.Легат. 85.Самотек. 86.Темница. 88.Раскова. 89.Агроном. 92.Наркоз. 93.Ларионов. 94.Изразец. 100.Никита. 101.Тугрик. 103.Здание. 104.Узелок. 105.Минск. 106.Айван. 110.СМС. 111.Тур.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

С	■	Т	■	■	Н	Е	В	И	Н	О	В	Н	О	С	Т	Ь	■			
К	А	Р	А	Т	Е	■	■	■	■	■	Е	■	■	Р	■	У				
Е	■	Я	■	■	Р	■	■	■	■	■	В	О	З	Р	А	С	Т			
Й	■	П	Р	Ш	У	Т	■	■	■	■	■	П	■	Э	С	Е	Р			
Т	■	К	О	П	■	Р	У	Ч	А	Т	Е	Л	Ь	С	Т	В	О			
Б	Р	А	М	А	■	Э	■	■	■	■	■	А	■	С	■	А	■			
О	■	■	Э	Т	У	Ш	■	■	■	■	И	Н	Д	И	А	Н	А			
Р	Е	Й	Н	■	В	■	■	■	■	■	З	■	У	■	Л	■	Г			
Д	■	■	■	К	Р	О	К	О	Д	И	Л	■	Э	Л	Ь	З	А			
И	■	П	Р	И	А	М	■	■	■	■	О	■	Л	А	Ф	Е	Т			
Н	■	Л	■	Д	Ж	О	■	■	■	■	М	А	Я	К	■	Н	■			
Г	Р	А	М	М	■	Н	■	■	■	■	■	Н	Е	М	А	Н				
■	■	Т	■	А	Р	И	С	Т	О	К	Р	А	Т	■	А	■	А			
■	М	А	Г	Н	У	М	■	■	■	■	■	Р	■	Б	О	Р	Н			
Л	О	Н	О	■	Б	■	■	■	■	■	О	Б	М	О	Р	О	К			
■	Л	■	Л	И	Л	О	■	■	■	■	■	А	■	Л	И	М	А			
П	Е	Р	У	■	Е	Р	Н	И	Ч	Е	С	Т	В	О	■	А	■			
■	К	■	Б	О	В	Е	■	■	■	■	О	■	■	Т	И	Н	А			
Р	У	Т	И	Л	■	Й	■	■	■	■	Б	О	Р	О	Д	И	Н			
■	Л	■	К	А	Д	Р	■	■	■	■	О	■	■	В	Е	С	Т			
К	А	Л	А	Ф	■	О	Ф	И	Ц	Е	Р	■	М	А	Н	Т	Ы			

№3/609 2020 г.

Гороскоп с 12 по 25 февраля

Удача будет следовать за вами по пятам!

ОВЕН Попробуйте замечать прекрасное вокруг себя: природу, проходящего мимо приятного человека, новый магазин. И старайтесь каждый раз выбирать не только самые короткие, но и живописные маршруты, например через парк. Вы научитесь не пропускать важное и смаковать моменты. А еще полюбите вечерние прогулки перед сном. Но не ходите нараспашку! Рискуете сильно простудиться и надолго слечь с температурой.

БЛИЗНЕЦЫ Вокруг вас жизнь будет бить ключом, но желание поучаствовать в этом празднике вряд ли у вас появится. Возможно, обстоятельства окажутся сильнее вас или силы будут на нуле. Если так — ищите причину. Кстати, справиться с унынием поможет целебный чай. Измельчите корень имбиря, на 15-20 минут залейте 3 стаканами кипятка, добавьте 1 ст. ложку меда и 2 дольки лимона.

В ЖИЗНИ ВСЕ ВРЕМЕННО. ЕСЛИ ВСЕ ИДЕТ ХОРОШО — НАСЛАЖДАЙТЕСЬ, ЭТО НЕ БУДЕТ ДЛИТЬСЯ ВЕЧНО. НУ А ЕСЛИ ВСЕ ПАРШИВО — НЕ КИСНИТЕ, ЭТО ТОЖЕ НЕ НАВСЕГДА.

ТЕЛЕЦ Утро должно начинаться с улыбки. Чем позитивнее посмотрите на очередной день, тем замечательнее он пройдет. Мысли тоже должны быть светлые-светлые. Если будете следовать этому правилу, многие проблемы легче решатся. И помните: мир — это зеркало, и оно возвращает каждому его собственное изображение.

РАК Удача готова следовать за вами по пятам. Стоит лишь сделать шаг ей навстречу. Например, купить лотерейный билет. И вообще вероятны фантастические события. А чтобы простуда не омрачила вашу жизнь, укрепляйте иммунитет. Порежьте 3 яблока, залейте 1 л кипяченой воды, варите 10 минут, настаивайте 30 минут, добавьте мед по вкусу. Пейте такой напиток каждое утро по 1 стакану.

ЛЕВ Даже если у вас семеро по лавкам, находите время только для себя, например вставайте раньше на полчаса. Выпейте кружку чая в тишине с чем-нибудь вкусненьким. Привычка «замедляться» и делать все осознанно сохранится на весь день. Чтобы в доме царили мир и любовь, советуем вечером зажигать огонь. Будут ли это свечи, лампады или горящий камин — решать вам.

ДЕВА Хочется взять быка за рога или одним ударом убить двух зайцев? Звезды говорят, что все у вас получится. Не пасуйте перед трудностями! Кстати, не мешало бы сбросить вес. Сковородки жареной картошки, сосиски с майонезом без сожаления отдайте своему врагу. Сами же чаще ешьте морскую рыбу, добавляйте в блюда больше зелени.

ВЕСЫ Кто сказал, что не надо изобретать велосипед? А вдруг ваш будет летать? Так что не запрещайте себе мечтать! Но помните, что существует реальный мир и в нем живут родные вам люди. Кстати, можно испечь пирог или любую другую вкусняшку и отправиться в гости хотя бы к соседям, с которыми у вас хорошие отношения.

СКОРПИОН Предстоит что-то очень неприятное. Оно буквально будет отравлять вам жизнь. Надо справиться с ним как можно быстрее и обязательно уравновесить чем-то приятным. О здоровье: чтобы сердце было здоровым, полезно пить морковный сок с медом: 1 ст. ложка на стакан сока 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

СТРЕЛЕЦ Вас ждет потрясающая новость! Нет, вы не выиграете миллион и не унаследуете состояние от неизвестного дедушки. Однако вам станут по-хорошему завидовать — и на то будет веская причина. Произойдет нечто такое, что навсегда изменит вашу жизнь. Но один житейский совет: не выносите по вечерам сор из избы — как в прямом, так и в переносном смысле слова, чтобы не спугнуть удачу.

КОЗЕРОГ Устали, чувствуете, что силы на пределе? Все не так плохо, как кажется. Сил у вас еще вагон и маленькая тележка. Просто откройте дверь и впустите в свою жизнь ветер перемен. О здоровье: берегите спину — не поднимайте тяжести. При обострении радикулита хорошо помогает мед. Намажьте им больное место, прикройте хлопчатобумажной салфеткой, утеплите и держите компресс час-полтора.

ЛЮДИ — ЭТО САМЫЕ НЕЖНЫЕ, ДОБРЫЕ, ЛЮБЯЩИЕ, ЗАБОТЛИВЫЕ, ОТЗЫВЧИВЫЕ, МИРНЫЕ СУЩЕСТВА НА ЭТОМ СВЕТЕ. ОСОБЕННО В ТЕ МОМЕНТЫ, КОГДА ИМ ОТ ВАС ЧТО-ТО НУЖНО.

ВОДОЛЕЙ В погоне за мифическим журавлем рискуете потерять свою синицу. Пусть скромную и небольшую, но зато такую родную и любимую. И еще совет: начинайте и заканчивайте день коктейлем из сока моркови и петрушки (2:1). Нужно всего лишь полстакана, чтобы помочь глазам видеть ярче.

РЫБЫ В конце месяца у вас может появиться повод «выйти из берегов». В таком случае хватайте любую тетрадь и выводите линейки, клеточки и кружочки до состояния безразличия. Это очень помогает успокоить нервы. Кстати, чтобы крепче спать, смешайте 50 г тертой тыквы с 1 чайн. ложкой меда, ешьте перед сном.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**
Жизнь невротика не пряник.

✓ **На приёме у хирурга**
Киста копчика опасна.

✓ **Думай, думай**
Капельница не ёршик — сосуды не чистит.

✓ **Есть такая проблема**
Хеликобактер поселился в желудке.

Каталог болезней, о которых писали в 2019 году

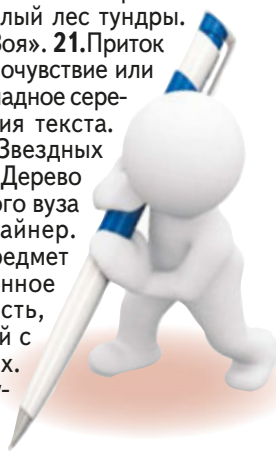
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **107594** экз. Заказ **101**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 05.02.2020 г.
Дата выхода в свет 05.02.2020 г. Подписано в печать 29.01.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 126 594 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Птица с роскошным хвостом. **5.**Голливудское чудовище. **9.**Лучшая балерина труппы. **10.**Криминальное дельце. **11.**Якутия для якутов. **12.**Женщина в неволе. **14.**Участок реки между перекатами. **15.**Парный американский танец. **17.**Низкопробная литература. **18.**Слайд иначе. **20.**Веселое развлечение. **23.**Неосуществимая мечта. **25.**Черно-желтая певчая птица. **26.**Кольцо, сдаваемое в ломбард. **27.**Барыш, прибыль. **30.**Царица полей в армии. **31.**Фокус шалуна. **34.**Спорт Марата Сафина. **35.**Юрист, заверяющий сделку. **38.**Кружочки из новогодней хлопушки. **41.**Спец по Ближнему Востоку. **42.**Франт хрущевских времен. **43.**Органическое соединение. **45.**Иранец по старинке. **50.**Функция щеколды. **51.**Смесь для огнемета. **54.**Палка флага. **55.**Лирическое стихотворение. **56.**Обочина футбольного поля. **58.**Крайний, населенный чукчами. **60.**Курорт в Крыму. **61.**Страна на Аравийском полуострове. **62.**Глава заговора против Цезаря. **63.** ... зла, полюбишь и козла. **64.**Дантист, сыгранный Этушем. **65.**Преддверие дня. **67.**Кинозвезда... Лорен. **69.**Немецкий автомобиль. **70.**Бывший сербский край. **72.**Орфографическая в диктанте. **73.**Странствующий монах на Востоке. **74.**Пряность, приправа. **76.**Сосуд для варки кофе. **78.**Альпийский домик швейцарца. **80.**Овощехранилище в поле. **82.**Последний опус Моцарта. **84.**Корзина для ягод. **85.**Бродячий образ жизни. **87.**Омертвение части тела. **90.**Потешность ситуации. **91.**Мастер детальных разборов. **95.**Муж официально. **96.**Сын Аркадия Гайдара. **97.**Убедительный довод. **98.**Прищепка на ухе. **99.**Опросный бланк. **102.**Направление, взятое по компасу. **105.**Расстановка играющих актеров. **107.**Избирательная территория. **108.**Трава от кашля. **109.**Не сыпь на нее соль. **110.**Посыльный жениха. **112.**Сказочный дурак. **113.**«По ночам в тиши я пишу ...». **114.**Начало реки. **115.**Цветок, усыпанный иголками. **116.**«Смех» из стойла.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Запчасть для сруба. **2.**Смотритель стада. **3.**Отсутствует в тупике. **4.**Верблюд-гибрид. **5.**Вымершая птица. **6.**«Сдвоенный» металл. **7.**Причина браков красавиц с миллионерами. **8.**Грузовые сани. **13.**Корабль с ядерной установкой. **16.**Низкорослый лес тундры. **19.**Маргарита, написавшая поэму «Зоя». **21.**Приток Енисея. **22.**Штат на юге США. **23.**Сочувствие или членство. **24.**Горы в Европе. **28.**Накладное серебро. **29.**Аппарат для клонирования текста. **32.**Способ печати. **33.**Режиссер «Звездных войн». **36.**Радужный самоцвет. **37.**Дерево со снегирями. **39.**Отпрыск столичного вуза в провинции. **40.**Лестница на лайнер. **44.**Смазка для механизмов. **46.**Предмет любви патриота. **47.**Необыкновенное происшествие. **48.**Бездеятельность, инертность **49.**Фугас, прилетающий с неба. **50.**Часть пищевода пернатых. **52.**Городской глава. **53.**Столица Чувашии. **57.**Стиль из прошлого. **59.**Автор сказки «Конек-Горбунок». **66.**Нулевой уровень шума. **68.**Кипящий жир для кулинарных целей. **69.**Отказ от игры в картах. **71.**Стихотворение во славу. **75.**Медицинский кровосос. **77.**Человек-робот. **78.**Ломтик жареного сала. **79.**Проток между озерами. **80.**Город в Германии на Рейне. **81.**Подставка фотоаппарата. **83.**Изнуряющие хлопоты. **84.**Посланник Ватикана. **85.**Бесконтрольный ход дела. **86.**Тюрьма встарь. **88.**Советская летчица Марина... **89.**Ученый земледелец. **92.**Спячка оперируемого. **93.**Хоккеист Игорь... **94.**Облицовочная плитка. **100.**Так звали Хрущева. **101.**Деньги в Монголии. **103.**Дом, постройка. **104.**Завязка-напоминание. **105.**Сердце Белоруссии. **106.**Терраса при мечети. **110.**Послание по мобильному телефону. **111.**Один круг вальса.